ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№ 12 (252) ИЮНЬ 2012

10 РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА РУБЛЕЙ

ПИСЬМО В НОМЕР

Поближе к природе

К школьным каникулам я готовлюсь заранее. Ведь на лето ко мне привозят из Москвы любимую внучку! Вот и в этом году все важные дела уже переделала. В первую очередь подписалась на любимую газету. И на даче к приезду внучки Марины навела полный порядок. Выделила ей отдельную грядку и клумбу в цветнике. Сколько радости было в прошлом году, когда Мариночка собрала свой первый урожай клубники! Я, конечно, помогала, но внучка и сама много работала. Помню, как родители привезли ее ко мне впервые. Городской ребенок не знал, как морковка растет. Внучка была бледная, худая, неприветливая. Родители жаловались, что она у них и болела часто, и училась неважно. Но за лето Марина прибавила 3,5 килограмма. У нее появились румяные щечки и такая красивая улыбка! К осени уже стала похожа на девочку, а не на сорванца. Потом и учиться начала лучше. Трудилась летом с удовольствием. У меня ведь на даче и курочки, и две козы. Девочка обязательно должна быть приучена к домашнему труду, ведь у нее когда-нибудь появится своя семья. Сейчас много спорят о воспитании. А я считаю, что все вопросы решаются просто: надо быть ближе к природе. Желаю вам хорошего лета и радости общения с детьми, внуками!

Ильина В.Н., г. Краснодар

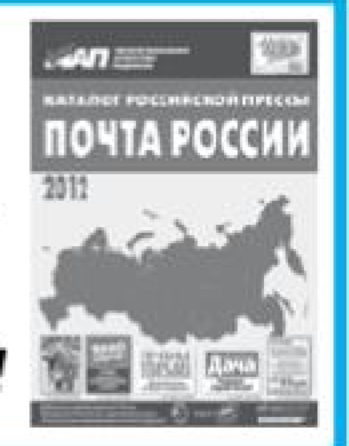
ЦИТАТА

Каждый из нас должен сам что-нибудь делать ради здоровья. Если же только хандрить, лениться и всего бояться, то из болезней не выберешься.

Новикова М.А., г. Астрахань

ВНИМАНИЕ!

*Продолжается подписка на «Лечебные письма» на второе полугодие 2012 года. Индекс по каталогу «Почта России» – **99599**.*
Подпишитесь и не болейте!



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Как же велика взаимосвязь людей и природы! Вы когда-нибудь замечали, как меняется ваше настроение, когда вы вдруг оказываетесь в саду, сквере, парке или в лесу? Незаметно уходят суетливые мысли, на дальний план отходят обиды, и вы постепенно наполняетесь доброй энергией. Стоит постоять под кроной могучего дерева или пройти по лужайке, полной цветущих полевых цветов, как в голове появляются добрые мысли, а сердце наполняется теплом. И как порой нещадно мы эксплуатируем природу! Понадобится целебное растение – мы так пропалываем его заросли, что на следующий год на этом месте растет только бурьян. И как хорошо, что среди наших читателей есть люди, которые умеют быть благодарны природе, ценят и любят ее. На эти рассуждения меня навело письмо Валентины Викторовны Сидоровой из г. Коврова, которая находит душевное отдохновение, общаясь с цветами. Ее письмо оставляет надежду, что в основном люди умеют быть благодарными тому, что их окружает на нашей планете. Только от нас с вами зависит, изменится ли наш мир к лучшему.

Но вернемся к делам обыденным. У меня к вам важная просьба. На 43-й странице газеты мы разместили купон с коротенькой анкетой в три вопроса. Если вам не безразлична судьба газеты, пожалуйста, заполните этот купон и пришлите в редакцию. Нам важно узнать ваше мнение о содержании газеты, о том, что вас устраивает или, напротив, не нравится. Возможно, есть темы, которые мы не охватили. С нетерпением будем ждать ваши пожелания.

Всем летнего настроения и крепкого здоровья!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **25 ИЮНЯ**

Газета «Лечебные письма» стала для нашей семьи незаменимой. Мы ее регулярно выписываем и покупаем для родственников, друзей. В каждом выпуске «Лечебных писем» мы находим что-то ценное для сохранения своего здоровья. Открывая первую страницу, я всегда думаю, какие же на этот раз в ней напечатаны советы, мудрые наставления. Люди из разных регионов пишут в газету свои рецепты, хранящиеся в копилках не один десяток лет. И все письма такие добрые, теплые, доступные для понимания!

Мы уже полюбили авторов, часто пишущих в нашу газету, а также Г.Г. Гаркушу и К.И. Доронину, которые ведут интересные и полезные рубрики. Их рекомендации такие простые, что понятны даже в 90-летнем возрасте. Многие темы жизненно важные. Например, почему мы болеем и что делать, чтобы быть здоровыми. Да, надо помогать друг другу и помнить, что все лекарства есть в природе.

Особая благодарность тем читателям, которые отзываются на чужую боль и готовы прийти на помощь нуждающимся, дать нужный совет. За все это низкий поклон. Пусть наша газета и дальше поддерживает людей, помогая сохранить самое дорогое – здоровье. Спасибо людям за их отзывчивость, доброту и за все, чем богата душа!

Адрес: Фоменко Леониду Васильевичу, 347560, Ростовская обл., Песчанокопский р-н, с. Развильное, ул. Комсомольская, д. 5, кв. 7

В «Лечебных письмах» №2 напечатали мою просьбу о помощи в лечении артрита коленных и тазобедренных суставов. Как же много среди читателей нашей газеты хороших, добрых, отзывчивых людей! Я стала получать письма с рецептами, советами. Но ответить каждому нет возможности, простите. Поэтому через нашу газету выражаю глубочайшую благодарность всем, кто откликнулся на мою беду и принял участие в моей судьбе.

Благодарю Заболотнюю Т.В. из Краснодара, Кретьянченко Л.В. из Санкт-Петербурга, Зайцеву Л.В. из Ижевска, Стрельникову А.А. из Йошкар-Олы, Егорову Л.А. из Хабаровска, Братянину Е.В. из Москвы, Шурупову Н.А. из Московской области, Вашкевич О.А. из Минска, Самчук Л.Т. из Астрахани и многих других.

Здоровья вам, семейного счастья, любви! И пусть хранит вас Господь!

Адрес: Поляковой Зинаиде Васильевне, 399670, Липецкая обл., Краснинский р-н, с. Красное, ул. Интернациональная, д. 11

В «Лечебных письмах» №2 за 2012 год опубликовали мою просьбу о помощи в лечении туберкулеза легких. Пришло огромное количество писем. Более 100 штук из всех уголков России и других стран! Выражаю огромную благодарность добрым людям. И спасибо большое за присланную мне икону «Целительница».

Очень многие интересуются состоянием моего здоровья. Так вот, хочу вам сообщить, что со своей болезнью я справилась благодаря рецепту, присланному Жинжиковой А.Ф. из Брянской области. Низкий вам поклон! И всего доброго!

Алексеева Т.Н., Чувашия, г. Канаш

Говорят, бабушки балуют внуков, закармливают их вредными продуктами, кутают не по погоде, приучают лениться. Недавно услышала, как молодые женщины разговаривали об этом. Так обидно стало! Наоборот, без нас, бабушек, сейчас ох как нелегко вырастить здоровых детей!

С верой, надеждой, любовью

Познакомилась я как-то в санатории с одной приятной женщиной, тоже пенсионеркой. И она мне рассказала, как вытащила своего внучка из болезни.

Мальчик родился такой хороший, просто богатырь. И дочка Веры (так звали мою знакомую) была очень счастлива. Они с мужем познакомились еще во время учебы в институте. Оба молодые, здоровые. Жить бы да радоваться! И сначала все шло хорошо. А после шести месяцев внуку Веры сделали сразу, в один день несколько прививок, которые делают всем детям: от полиомиелита, гепатита и прочего. Через 3 дня малыш начал чесаться. Сначала покрылся прыщиками, а потом и коркой. На ребенка было жалко смотреть. Ночами расчесывал болячки до крови, после чего они гноились. Сначала мальчишка нервничал, плакал, а потом как-то притих. Когда подрос, дети с ним не играли. На улице некоторым из них просто взрослые не разрешали: а вдруг заразный! Поэтому ребенок к 4 годам почти не разговаривал. Невролог даже заподозрил аутизм и направил к психологу. Основной же диагноз поставили самый обыкновенный – диатез, аллергическая реакция. Аллергия на все! А за то, что малышу прививки не по правилам сделали, так никто и не ответил.

Дочка Веры ездила с сыном за границу, на Мертвое море. Говорят, там вода от кожных болезней лечит. И к профессорам его водили, и к экстрасенсам. Но ничего не помогало. Так и пошел в школу весь в коросте. Дети стали его дразнить, обижать. Пришлось перейти на домашнее обучение. И вот после первого класса мальчика привезли на лето к бабушке в Псковскую область. Там неподалеку святое место – Никандровская пустынь. Есть и чудотворный источник, искупавшись в котором можно избавиться от многих болезней. Бабушка Вера заранее все разузнала и поехала туда с внуком.

Раньше на тех болотах стоял монастырь, но в годы советской власти его взорвали. Остались развалины да источники. В один из колодцев и окунули мальчика. Там и крестили его, а раньше родители все как-то сомневались, надо ли… Вода в источнике очень холодная, но мальчик не заболел, а, наоборот, выздоровел. Через несколько дней подходит к бабушке и говорит, что больше ничего не чешется. К осени все болячки сошли, и он пошел во второй класс вместе с другими детьми.

Пожилые люди еще помнят старые традиции, народные средства. Вот и с читателями нашей газеты они часто делятся рецептами. Среди пожилых больше верующих, поэтому они не теряют надежды. И еще бабушки очень любят своих внуков! А вера, надежда и любовь всегда помогают в лечении. Так что бабушки очень, очень нужны.

Емельянова Т.Н., г. Рязань

В жизни много красок

Как-то купила себе книжку из серии «Аптечка-библиотечка». Увидела, что ее выпускают «Лечебные письма», и решила почитать. Тем более что она о глазных болезнях, а у меня стало резко ухудшаться зрение. Читая ту брошюру, я догадалась, почему плохо вижу.

Все сложилось так, что думать о себе, о своем здоровье мне всегда было некогда. Я одна растила ребенка, а жили мы 23 года в коммунальной квартире с соседями-пьяницами. Иной раз встанешь утром на работу и думаешь: «Глаза бы мои на это не глядели». А ведь не случайно говорят, что такие слова могут повлиять на зрение! Именно тогда оно и начало ухудшаться.

Потом дочка моя выросла, вышла замуж. А мне пришлось взять к себе больную маму. Около 10 лет ухаживала за ней. Когда мамы не стало, просто не знала, как жить дальше без самого близкого человека. Все глаза выплакала, и зрение стало еще хуже. Да и в целом чувствовала себя неважно, одолели болезни, депрессия. Начались хождения по врачам, и каждый специалист пытался лечить только свою болезнь. Теперь, читая «Лечебные письма», я думаю: да разве можно справиться с недугом, не выяснив, в чем его причина, не достучавшись до человека? Так не бывает. Поэтому одно лечим – другое калечим. Вот больной честно принимает таблетки или травы, а сознание не меняет. И в душе у него – одна горечь. Может, ему годами никак не разрешить какую-то сложную жизненную ситуацию. С чем-то он никак не может смириться и принять все как есть. Часто такое бывает от одиночества, потери близких. Но каждый из нас должен сам что-нибудь делать ради здоровья. Если же только хандрить, лениться и всего бояться, то из болезней не выберешься.

Читая ту брошюру о заболеваниях глаз, я вспомнила обо всем, что не хотела видеть, принимать в своей жизни. Поэтому зрение и падало. А ведь в жизни есть не только черное и белое. В ней – все цвета радуги, но мы иногда их не замечаем, поглощенные своими страданиями, которые пора бы оставить в прошлом.

«Лечебные письма» помогли мне собраться с силами. Кажется, я только сейчас и начала жить. Вдруг нашлись подруги юности, старые друзья. Стала чаще общаться с дочкой и внучкой, переписываться с читателями любимой газеты. А еще делаю специальную гимнастику для глаз, поддерживаю организм натуральными средствами. И выписанные врачом капли, витамины начали действовать. У меня теперь другие очки – не такие сильные, как раньше. Оказалось, что вокруг столько интересного, красивого! Каждый день чему-нибудь удивляюсь. И вот что самое удивительное: как же я раньше всего этого не замечала?

Новикова М.А., г. Астрахань

ЕСЛИ УЖАЛИЛА ПОЛОСАТАЯ ХИЩНИЦА

В последние годы у нас на даче было настоящее нашествие ос, они даже сделали гнездо под крышей. Как я от них ни пряталась и не предохранялась, все равно уже раза 4 меня жалили.

С кем такое случалось, знают, насколько это больно и неприятно. Теперь уже выработала план действий на случай, если опять укусит оса. Конечно, всегда лучше не допустить укуса. Для этого я никогда не оставляю в доме или на участке продукты без крышек, особенно фрукты и другие сладости – осы вокруг них так и вьются. В светлое время суток не надеваю никакой одежды ярких цветов, только белое или серое – и пчелы, и осы неравнодушны к нарядным футболкам и цветастым юбкам. Еще не пользуюсь духами, которые тоже привлекают крылатых кусачек. Но даже при этих условиях какая-нибудь оса может ужалить, особенно если ее разозлить, махнув рукой.

В отличие от пчел, осы жало в коже не оставляют – хоть это хорошо. Потому что пчелиное жало вытащить без пинцета непросто, а выдавливать его нельзя, только больше яда под кожу выйдет. Зато после укуса осы боль намного сильнее и аллергии случаются чаще. Что в таком случае нужно делать?

В-первую очередь, постараться избавиться от яда. Для этого я сразу на место укуса кладу кусочек сахара или пользуюсь особым порошком: толку по таблетке аспирина и активированного угля, смешиваю и присыпаю кожу. Некоторые рекомендуют приложить глину или землю, но это может быть опасно, так и столбняк недолго получить.

Во-вторых, болезненное место охлаждаю, прикладывая кубик льда, пакет с заморозкой или хотя бы бутылку с холодной водой из колодца. Благодаря этому уменьшается боль и снимается опухоль.

В-третьих, принимаю таблетку от аллергии. Всегда держу эти средства в дачной аптечке.

В-четвертых, стараюсь больше пить – воды или теплого чая, чтобы разбавить яд в организме. Алкоголь в таких случаях противопоказан категорически!

Если все сделать быстро, последствия от осиного нападения будут минимальными. Но лучше все-таки до него не доводить.

Ничепорук С.И., г. Керчь

КАК МЫ ГОТОВИМСЯ К ОТПУСКУ

Мы живем на Крайнем Севере, и поездка летом к теплому морю для нас не роскошь, а необходимость. Тяжело работать в суровых условиях без полноценного отдыха.

Для того чтобы получить от отпуска максимальную пользу и не тратить время на акклиматизацию, готовиться к югу начинаем заранее. Если этого не сделать, то первые дни и без того ограниченного по срокам отдыха могут пройти совсем не так, как хотелось бы. Смена климата, часового пояса и продолжительности светового дня приводит к ощущению слабости, бессоннице, да и вообще весь организм приходит в разлад. Поэтому подготовку к поездке я начинаю проводить для всей семьи заблаговременно.

- Для начала где-то за 2-3 недели до отпуска начинаем понемногу менять привычный режим – ложимся спать и встаем чуть позже. Когда приезжаем на море, организм уже более-менее адаптирован к новому времени.
- Чтобы подготовить сосуды к южной жаре, тренируем их – дважды в день принимаем контрастный душ.
- С непривычки многие северяне в жарких краях схватывают простуду даже при незначительных перепадах температуры – при акклиматизации снижается иммунитет. Нам помогают укрепить его адаптогены – настойка элеутерококка или женьшеня. Здесь, правда, надо помнить, что при гипертонии их пить нельзя.
- За 2 недели садимся на диету – не для похудения, а чтобы подготовить желудок и кишечник к отдыху. Едим больше зелени, овощей и фруктов. Они у нас недешевы, но если покупать не экзотику, вполне доступно.
- Наконец, не забываем о физической активности. Легкие пробежки по утрам и гимнастика помогают быстрее адаптироваться в новых условиях.

Благодаря этим несложным мерам, отдых для нас начинается прямо с трапа самолета. Ни мы, ни дети не мучаемся «болезнями отпускников» и за три южных недели успеваем набраться сил на весь год.

Тарасова И.В., г. Норильск

ТРИ ПРОСТЫХ СОВЕТА ДЛЯ ЖАРКОГО ЛЕТА

Когда за окном холод и слякоть, только и мечтаешь о лете. Но если на долгое время устанавливается жара, не знаешь, куда от нее деваться.

Я взяла для себя на вооружение правила, по которым живут люди в южных странах. Я сама северянка, и к дочери на юг перебралась не так давно. Так что к южному пеклу я непривычна и первое время очень страдала. А потом прочитала статью про Италию и решила жить, как они. При этом и работа на участке не страдает, и здоровье в порядке.

1. Обязательно устраиваю себе сиесту. Днем в самый зной ухожу в дом часа на четыре, чтобы вздремнуть или хотя бы просто заняться делами по хозяйству, не требующими напряжения. Огородом и садом занимаюсь рано утром и вечером, когда спадает жара.

2. Чтобы не страдали сердце и сосуды, пью прохладные, но не ледяные фруктовые компоты и ягодные морсы – в них есть калий и магний. Днем ем только овощные салаты и холодные супы. Никакого жареного мяса, солений – все легкое и свежее.

3. Одежду ношу свободную, как дочка называет, «балахоны». Может и не очень красиво, но тело дышит. На голову обязательно белый хлопковый платок. И в течение дня протираю кожу водичкой, чтобы помочь капиллярам охладиться.

Вроде простые советы, но жара благодаря им переносится намного легче.

Воронова Нина Аркадьевна, г. Армавир

СИНДРОМ ИСПОРЧЕННОГО РАДИОПРИЕМНИКА

Сейчас начинается сезон купания. Можно поплавать в речке или озере. Это здорово! Но вода может попасть в ухо и вызвать неприятные ощущения. Поделюсь несколькими советами касательно этого из своего опыта.

Доставляют дискомфорт и сама вода, как будто переливающаяся в ухе, и более тяжелые последствия, которые могут возникнуть от содержащихся в ней микробов. Если вовремя не убрать воду из уха, может развиться наружный отит. При нем в ушах начинает фонить, звуки такие, как будто идут из старого поломанного радио. А в некоторых случаях при ослабленном здоровье может пострадать и среднее ухо. Тогда уже без помощи врача и антибиотиков не обойтись. Чтобы до этого не доводить, нужно уши хорошо просушить и продезинфицировать.

- Вода не всегда легко выливается из уха, даже если вы попрыгаете на одной ноге. В таком случае призовем на помощь законы физики. Наклоните голову набок, плотно приложите ладонь к уху, полностью его закрыв. После чего резко уберите руку. За счет эффекта вакуума вода выйдет. Повторите несколько раз.
- Затем просушите ухо тонкой тряпочкой или несколькими ватными палочками.
- Если в слуховом проходе есть зуд и воспаление, можно воспользоваться такими средствами: запеките луковицу в духовке и натрите на терке, получив таким образом сок. Капайте его в ухо по 3–4 капли. Можно вводить в ухо марлевые тампоны, смоченные 10%-ной настойкой прополиса. Это снимет раздражение и уничтожит микробов.

Если же состояние не улучшается, то лучше, наверное, все же к доктору сходить – с ушами шутить нельзя.

Галузов Николай, г. Рязань

МОЛЛЮСК, ДА НЕ ТОТ

Этой весной столкнулась с заболеванием, про которое даже никогда не слышала – контагиозный моллюск.

Когда услышала диагноз, так и представила, как на коже поселились улитки. На самом деле болезнь эта вирусная, и хотя для жизни не опасная, но очень неприятная. Вся кожа покрывается маленькими белыми узелками, из которых при надавливании выделяется густая жидкость. У детей моллюск часто появляется летом, после поездок в лагеря или просто игр на улице. А мы «подцепили» его всей семьей, думаю, в спортзале на тренажерах, в раздевалке или душе. Врач сказал, что вирус может передаваться как при непосредственном контакте, так и через различные предметы. Когда дерматолог поставил диагноз, я сразу же спросила про лечение без сильных кремов или таблеток, потому что я и ребенок и так уже перелечены всякой химией. Доктор посоветовала нам растительное средство, которое очень хорошо помогает при этой болезни, – отвар череды.

Для приготовления нужно 2 ст. л. травы (я покупала в аптеке, но летом можно собрать самим, она везде растет) залить стаканом кипятка, варить на малом огне 15 минут, охладить и процедить. Смазывать отваром узелки 4–5 раз в день. Они начнут потихоньку лопаться и исчезать. Лечиться надо, пока кожа полностью не очистится, это неделя-полторы. Ранки я обрабатывала перекисью водорода.

Чтобы не возникло повторного заражения, всю одежду, постельное белье и полотенца хорошо постирать в горячей воде и прогладить. И еще надо всеми способами укреплять иммунитет.

Астанина Н.Ю., г. Челябинск

ДАЙТЕ СПИНЕ ОТДОХНУТЬ

После работы внаклонку на грядках даже у здорового человека спина начинает болеть и сводит мышцы вдоль позвоночника. Очень важно давать спине периодически отдыхать, но делать это надо правильно.

Просто лечь плашмя, вытянув ноги, – не самый лучший способ. В таком положении нагрузка на позвоночник не снижается. Поэтому ложиться надо с умом.

Можно лечь на спину, но колени нужно согнуть, а под поясницу и шею подложить небольшую подушку или свернутые полотенца. Или на бок, подобрав колени к животу, и тоже с подушечками под талией и шеей. В такой позе позвоночник вытянется, и с него снимется напряжение.

И еще спазмированным мышцам поможет тепло. Оно не должно быть слишком глубоким (например, грелка, горячий кирпич или другие «жаркие» методы), такие процедуры можно делать только после обследования. Потому что при грыжах или вывихах позвонков горячие прогревания могут только навредить. Я, когда прихватывает спину, просто растираю ее водкой или медом и укутываю шерстяным платком. Обычно через час-два боль проходит.

Ермаков Геннадий Валерьевич, г. Москва

Спасибо вам, цветы!

Сегодня шла я по улице, ничего не замечая вокруг, погруженная в свои невеселые думы. И вдруг какой-то необычный, но очень приятный запах заставил меня остановиться и посмотреть кругом.

Я стояла около каштана. Это довольно редкое дерево в нашей местности. Среди больших резных листьев красовались свечки чудесных цветов – они-то и источали волшебный аромат. Рассмотрев свечки поближе, я была поражена их сложным строением: более десятка кремовых цветочков причудливой формы с красными и желтыми язычками. Любуясь каштаном, я заметила перемену в своем настроении. Мир из скучного, черно-белого вдруг снова стал цветным, радостным, наполнился красками и звуками. Это, наверное, щедрый каштан поделился со мной своей жизненной силой. Вот он какой – сильный, выносливый, гордый своей красотой и статью!

Цветки каштана обладают целебной силой. Они разжижают кровь, помогают при воспалении вен, варикозе. Их можно заваривать как чай, а можно делать спиртовую настойку и натирать ею ноги снизу вверх, осторожно скользя по венам.

Спасибо тебе, добрый цветущий каштан! А я еще приду к тебе осенью, когда на месте цветов появятся зеленые колючие шары. Они будут расти, расти, а потом, созрев, упадут на землю, расколются, и выскочит из них влажный, гладкий, коричневый плод. Из плодов каштана тоже делают лекарства, а еще можно взять каштан с собой, а потом, в свободную минуту или когда вдруг разволнуетесь, катать эти бугристые каштанчики в ладонях. Они массируют биологически активные точки на ладонях и улучшают самочувствие и настроение.

Ну а если вдруг на вас найдет тоска и уныние, сходите на цветочный рынок, как и я сегодня. Чего здесь только нет! Вот бы вся земля была таким цветущим садом! Медленно проходишь по рядам. Милая петуния! Сколько же у нее оттенков цвета: белая, красная, розовая, сиреневая, полосатая... Если у вас на участке есть трухлявый пенек, посадите в него несколько кустиков разноцветной петунии, и до самой зимы он будет радовать вас пышным цветением и разнообразием красок.

А вот и любимые цветы моей мамы – анютины глазки. Сколько этих глазок в красных, синих, розовых, желтых, бордовых бархатных шапочках смотрят на тебя! И ты смотришь на них и улыбаешься, и вспоминаешь детство. Цветы, цветы... Они снимают с души весь негатив, уныние, раздражение и наполняют тебя светлыми, добрыми чувствами, любовью к этому миру.

И что отрадно – люди сейчас стали больше сажать цветов. Именно цветов, потому что не хлебом единым жив человек. Ему нужна еще и душа, и красота. Увидев и поняв красоту цветка, красоту живого, люди, возможно, и жизнь свою будут строить по законам добра, красоты и любви.

Я принесла с цветочного базара горшочек необыкновенно красивых фиалок, бордовых с белой каемочкой. Теперь буду ими любоваться, разговаривать и улыбаться им. И цветы порадуют меня пышным, долгим цветением. Ведь они живые и чувствуют, как с ними обращаются.

Желаю всем здоровья и радости.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская область, г. Ковров, ул. Фурма нова, д. 16, кв. 72

Чувашские умельцы

Шлю всем горячий привет из столицы Чувашии, где проживают очень трудолюбивые люди.

Меня очень тронул майский выпуск «ЛП» (№9, 2012). Вместе мы добывали Победу, вместе нам легче и веселее жить. Пусть же читатели узнают и о нашем народе – чувашах, что живут на берегу великой реки Волги.

Остановлюсь на том редком, что свойственно чувашскому народу. В наших селах и городах еще остались умельцы.

В деревнях держат овец, стригут их, из шерсти вяжут носки, варежки, пояса, наколенники... Мне 58 лет. Вязать меня научила мама, а прясть – свекровь. Вечерами я пряду пряжу на веретено. А когда есть время – вяжу. Рукоделие успокаивает нервы. А как тепло в шерстяных носках! При болях в коленях и спине спасают наколенники и пояс.

Из осенней шерсти у нас валяют валенки. Валенки ручной работы мягкие, теплые, удобные. Если сыро, то надеваем галоши. А валенки теперь есть и вышитые, и украшенные аппликацией, мехом, бисером.

Зимой, когда болит спина, я выхожу во двор и встаю на минуту босыми ногами в снег. Потом надеваю валенки и хожу в них часа два-три дома. Кровь разогревается, расходится по всему телу, и спине и суставам становится легче. Валенки и летом лечат: хотя нет снега, зато есть студеная вода: ноги опускаю в воду секунд на 10, вытираю досуха – и в валенки! Летом в жару тяжело долго ходить в валенках, но есть и укороченный вариант – катанки.

Сохранились у нас и такие умельцы, которые плетут лыковые лапти. У меня три года тому назад заболела косточка у большого пальца стопы, и один лапотник предложил мне приобрести пару лаптей. Я стала носить дома лыковые лапти вместо тапочек. Через неделю боль в ноге исчезла. К лаптям я настолько привыкла, что другой обуви для дома и не представляю.

Есть у чувашей и лечебные рецепты. Помню, как в нашем селе лечили одну девочку от витилиго.

Брали целиком с корнем цветок мальвы, промывали, пропускали через мясорубку и отжимали сок. В сок капали несколько капель уксусной эссенции и хранили в прохладном месте. Смазывали девочке проблемные места 2 раза в день. В это время ее заставляли есть мед по 1 ч. л. 2–3 раза в день.

Говорят, что Наполеон из-за обострения геморроя с опозданием прибыл на битву при Ватерлоо и в результате проиграл сражение. А будь

у него под рукой хотя бы одна свеча из прополиса – исход, возможно, оказался бы другим.

Такая же проблема была у моего свекра: из-за болей он не мог встать с постели. Моя подруга детства медсестра Лиза посоветовала приобрести у пчеловодов прополис (у нас в Чувашии многие держат пчел). Я так и сделала.

Дома я взяла в руки прополис, который от тепла рук начал размягчаться, накрутила из него свечи (из 50 г их получилось около десятка) и отдала свекрови. Она обмазывала свечу сливочным маслом и ставила мужу утром и вечером. Уже на следующий день свекор начал вставать и потихоньку ходить. Через 10 дней излечился полностью. Курс лечения надо пройти полностью, независимо от самочувствия.

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428003, г. Чебоксары, ул. Николаева, д. 5, кв. 19А, Тел. 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

Пенсионеру скучать некогда

Достигнув пенсионного возраста, я сразу оставила работу, но ни одного дня не скучала – напротив, времени не хватало, да и теперь не хватает, хотя я на пенсии уже больше 12 лет.

Милые одинокие сердца из рубрики «Клуб одиноких сердец», все, кто скучает, кто хочет быть полезным, старается не унывать, не грустить, пытается убежать от одиночества: будьте активными в поиске занятий добрыми делами. Можно объединиться со своими соседями по дому, по улице, с товарищами по интересам.

Я живу в поселке на окраине 35-тысячного города, а рядом с нами – еще один поселок. Вот мы объединились и стали собирать средства на постройку часовни от нашего единственного в городе храма. Это оказалось интересно. Потом начали привлекать народ на работу на площадке под будущую часовню. Я не отношу себя к глубоко верующим, но убеждена, что церковь, часовня, вообще религиозные объединения православных христиан несут в нашу жизнь только позитив. Два года мы упорно трудились, преодолевая всякие препоны. Но тем интереснее! И вот пришел день, когда документы были оформлены, часовня с помощью настоятеля храма отца Андрея построена, внутри отделана и оформлена. 21 июля 2009 года в день памяти иконы Богородицы Казанская наша часовня открылась для прихожан.

С того дня мы, пять женщин пенсионного возраста, несем в ней служение не за деньги, а из любви к Господу. Вот так я остаюсь полезной, активной.

Нельзя сидеть дома сиднем – если будешь только мыть, стирать и чистить, никто не придет, никуда не позовет. Потрудитесь бескорыстно на благо других людей! Уверяю: у вас и здоровье улучшится, и грустить будет некогда. А у одиноких сердец без всяких поисков найдутся друзья.

Адрес: Егоровой Ольге Федоровне, 186790, Карелия, г. Сортавала, ул. Бондарева, д. 14, кв. 17

Добрые соседи

С этими чудесными людьми Валентиной Викторовной и Алексеем Николаевичем с красивой фамилией Король, я познакомилась 14 лет назад, переехав с сыном в станицу из города.

Мы живем с ними на одной улице – через 13 домов. Когда умерли мои родители (папа в 2006 г., а через 1,5 года и мама), тетя Валя помогла мне справиться с горем, преодолеть финансовые трудности. Она приходила часто, поддерживала меня с сыном, как могла и стала, по сути, второй мамой. Из-за болезни я никуда дальше калитки не хожу (больные ноги, инвалид 1-й группы). И тетя Валя 2-3 раза в неделю обязательно ко мне заходит. Поговорим на разные темы, поплачем друг другу о наболевшем, и легче становится. Бывает, тетя Валя купит мне хлеба, но денег никогда не берет, хотя пенсия у них с мужем мизерная.

С Алексеем Николаевичем они живут в мире и согласии уже 40 лет. Вырастили двух дочерей, есть 2 внучки. Дядя Леша по натуре оптимист, все у него с шуткой, с юмором. По хозяйству многое делает сам: и огород посадит, и банки с соленьями закрутит. А какой он аккуратный и чистоплотный! Все инструменты у него на своих местах, во всем любит порядок и чистоту.

Тетя Валя перенесла сложную операцию, после чего более 2 лет восстанавливалась. Старалась не падать духом, шутила, хотя видно было, что ей нелегко. Тетя Валя любит фиалки, их у нее было много, наряду с другими цветами. Но во время ее болезни некоторые фиалки засохли – видно, чувствовали, что хозяйка болеет. Зимними вечерами тетя Валя вяжет носки своим родным и мне, плетет красивые ажурные салфетки.

10 октября этого года ей будет 60 лет. Болезни, конечно, дают о себе знать, но тетя Валя и сама не унывает, и меня настраивает на хороший лад. Год назад старшую сестру похоронила, боль, слезы еще не утихли. Но тетя Валя часто приговаривает: «Валюша, все будет хорошо, жизнь продолжается, прорвемся!» Побольше бы таких добрых, отзывчивых людей, как моя тетя Валя, и мир был бы добрее!

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17

цитата

Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.

Боккаччо Д.



РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СЕРДЦА

Решила написать о профилактике сердечных заболеваний.

Лесные ягоды – одно из лучших средств профилактики сердечных заболеваний. В них содержится много магния, который очень полезен для сердца. Летом ешьте как можно больше земляники, черники, малины, голубики, брусники, клюквы.

- Взять в равных долях цветы боярышника, траву пустырника, корни валерианы (измельчить). Смесь залить 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить за 20 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день.
- При всех заболеваниях сердца очень полезен виноградный сок. Его нужно пить утром и вечером за час до еды. По схеме: 3 дня по 50 мл утром и вечером, 5 дней по 100 мл, 5 дней по 150 мл, 5 дней по 200 мл, 5 дней по 250 мл.
- Для успешной борьбы со склерозом сосудов советую перед обедом есть яблоки, сливы, груши, помидоры, свеклу, тыкву. Чеснок – несколько долек в день.
- От сердечной одышки: 0,5 кг меда, 5 головок чеснока, 6 лимонов, 250 г изюма, 300 г кураги. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды.

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, Энергетиков, д. 11, кв. 11

ПОМОЖЕТ ГВОЗДИКА

Гвоздика – это пряность, но она может помочь людям, страдающим хроническим кандидозом полости рта, языка. У меня тоже такое было.

Где-то прочитала, что гвоздика разжижает кровь, помогает от давления. Дай, думаю, попробую. Я ее рассасывала и грызла почти год – и днем, и ночью. И не заметила, как у меня пропала эта напасть во рту. Я работаю посменно, так что приходилось гвоздику круглые сутки во рту держать. И пекло, и жгло, но как-то прошло. Есть теперь могу все – и соленое, и горькое. А гвоздика у меня по всем карманам рассыпана: возьму бутончик, поочищаю кончики, колючки – и под язык или за десну, без всяких лекарств. Дешево и приятно.

Адрес: Внуковой Альбине, 49089, Украина, г. Днепропетровск, Ключевой пер., д. 5, кв. 8, сот. т. 097-192-52-12

РЕЦЕПТ ОТ ЛИМФАДЕНИТА

Если воспалены лимфатические узлы под челюстью:

- 2 ст. л. фиолетовых цветков репейника заварить 1 л кипятка, настоять. Пить ежедневно 2–3 стакана в день в течение месяца.
- Дополнительно в течение одной недели принимать настой одуванчика. Залить 1 ст. л. листьев одуванчика 200 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 50 мл за 30 минут до еды 3–4 раза в день.

Адрес: Дорофеевой Анне Петровне, г. Санкт-Петербург, ул. Стойкости, д. 19, к. 3, кв. 17

СНАДОБЬЕ ДЛЯ ЛЕГКИХ

Вот прекрасный рецепт от заболеваний легких. Для приготовления снадобья необходимы мед, чеснок и лимон.

Перемешать 3 ст. л. меда с мелко нарезанными очищенными дольками чеснока (1 головка) и хорошо помытым измельченным 1 лимоном с кожурой. Положить в банку с крышкой. Принимать по 1 ч. л. в день, запивая холодной водой и заедая небольшим кусочком черного хлеба.

Адрес: Леоновой Елене Сергеевне, 220004, Беларусь, г. Минск, ул. Кальварийская, д. 5, кв. 80

СОВЕТЫ ПРИРОДЫ

Наверное, не все знают, что дикие звери укладываются спать головой на север. Так им подсказывает природа. Человек тоже должен прислушиваться к ее советам.

Например, лучше спится не только с пустым желудком, но и с «пустой» головой. К вечеру накапливается много эмоциональных впечатлений – неприятности на работе, какой-то инцидент на улице и т.д. Во сне «пластинка» прокручивается заново. Выскажитесь перед сном кому-нибудь, и вам сразу станет легче. Спать много – это еще не значит спать хорошо. Качество сна зависит прежде всего от его глубины. Сон – как поезд, на который надо сесть во время остановки и не соскакивать на ходу.

В древности у ряда азиатских народов на островах Фиджи, в Бирме, Индонезии считалось большим грехом разбудить человека. Народы верили, что во время сна душа покидает человека и отправляется на встречу с Богом. Разбудишь человека, а его душа еще не вернулась.

Еще несколько рецептов.

- Тем, у кого язвенная болезнь, гастрит, придется отказаться от кислых смородины, яблок, слив, а также от цитрусовых.
- Людям с проблемной кожей полезно протирать лицо отваром листьев малины. Этот же отвар применяют в виде полосканий при простуде.
- 1 ст. л. листьев малины залить 250 мл кипятка, настаивать 10 минут. Настой листьев малины оказывает противовоспалительное и жаропонижающее действие, поэтому его можно пить при желудочных кровотечениях, обильных менструациях, поносе, геморрое.
- Сок малины с медом или сироп из плодов принимать по 3 ст. л. после еды. Это улучшит работу сердца, стимулирует кроветворение. Рекомендуется людям с ослабленным иммунитетом и заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

В плодах малины содержатся в изобилии полезные кислоты (фолиевая, лимонная, салициловая, яблочная, аскорбиновая). Поэтому сухие ягоды

применяют при лечении гриппа, ангины, простудных заболеваний. Кроме того, в малине много каротина, глюкозы, фруктозы, сахарозы, дубильных веществ, минеральных солей.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская область, г. Раменское, г/п, д/в

СВЕКЛА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

Красная (столовая) свекла является одним из лучших и действенных средств при лечении гепатита, сахарного диабета, гипертонии, суставов, щитовидной железы, аллергии и других заболеваний человека.

Сок свеклы содержит много бетанина и витамина Р1, которые очищают наш организм от шлаков и холестерина, укрепляют сосуды, улучшают пищеварение и обмен веществ. Вот несколько рецептов, которыми десятилетиями пользуются женщины нашего рода.

- **При насморке** закапать 5 капель сока сырой красной свеклы с медом (2:1) в каждую ноздрю 1 раз в день. Маленьким лучше закапывать сок вареной свеклы без меда.
- **При воспалении легких, острой простуде, плеврите** свежий свекольный сок (через 2–3 часа после приготовления) пьют по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.
- **При анемии** смешать по 1 стакану свежеприготовленных соков красной свеклы, моркови и черной редьки, добавить стакан меда, хорошенько перемешать. Принимать по 1,5–2 ст. л. перед каждым приемом пищи.
- **При лейкозе** смешать 85 мл (1:1) сока из свекольной ботвы и корнеплода с 350 мл морковного сока. Принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.
- **При гипертонии** смешать свекольный сок, мед и сухое вино 4:2:1. Принимать утром натощак 100–150 г смеси.
- **При мастите** обложить грудь тертой свеклой, смешанной с оливковым маслом.
- **Людям, больным сахарным диабетом,** очень полезен сок из молодых листьев красной свеклы. Я сама от этой болезни (у меня диабет 2-го типа) пью по 1/3–1/2 стакана этого сока в день. Снизить сахар на 1 единицу можно за 1 сутки. В соке ботвы в несколько раз больше микроэлементов и витаминов, чем в плоде.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

ИСТОРИЯ С ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ

Лет 20 назад, поднимая на 3-й этаж детскую коляску со спящей дочкой, я растянула сухожилие правой руки в области запястья и выше. Три дня не могла ни спать, ни выкручивать пеленки от боли. Хирург поликлиники, осмотрев меня, отправил домой – мол, само пройдет.

Но, как часто в таких безвыходных ситуациях бывает, помощь пришла с неожиданной стороны. Случайно открыв книгу о народной медицине, я наткнулась на рецепт с яблочным уксусом для лечения хромоты в коленях у коров. Решила попробовать на себе. А почему бы и нет?

Взбить 1 сырой желток с 1 ч. л. скипидара (продается в аптеке) и 1 ст. л. яблочного уксуса. Состав пахучий, придется потерпеть. Постепенно в течение 20 минут я втирала его в больное место, подложив полотенце. Этим же полотенцем обмотала руку и впервые спокойно уснула. После третьего втирания (я делала на ночь) – как будто ничего и не было. Состав высыхает, поэтому лучше делать новый.

Этот же рецепт помог и моей пятилетней дочери, когда у нее появились боли и судороги в бедре от тайного хождения в моих туфлях на шпильках. Молодые мамочки, будьте внимательны к своим дочерям! К ноге невозможно было притронуться: крик, слезы. Я в панике: пропадают билеты на море через несколько дней. Вспомнила свой рецепт. После первого раза особого улучшения не заметила, а после третьего – все прошло, как будто и не было. И билеты не пропали. Буду рада, если кому-нибудь поможет.

Трухина М.И., г. Москва

КОСТОЧКИ ТРЕБУЮТ ЗАБОТЫ

Многие люди просят совета насчет лечения косточек больших пальцев ног и исправления деформации пальцев. Расскажу, как пытаюсь это делать я.

На операцию я никогда не соглашусь, поскольку видела, как моя знакомая пережила послеоперационный период. Операцию-то по удалению косточек сделали успешно, но когда женщина приехала домой, вот тогда все и началось. Обувь никакую не надеть – боли в области пальцев. К перемене погоды их буквально выкручивает. А главное, снова начали расти косточки. И теперь ее спасает каждодневный легкий массаж стоп с распариванием в горчичной воде. Я же делаю так.

- Каждый вечер распариваю ноги в горячей подсоленной воде, затем насухо полотенцем вытираю и втираю в косточки теплое медвежье нутряное сало. Затем к большим пальцам ног прилаживаю листик дерева, прижимаю монетой и завязываю натуго бинтом вокруг ноги. Утром снимаю. И так недели две. Искривление пальцев ног выправляется, боли становятся меньше.
- Скоро появится мокрица – любимая травушка, помощница в лечении. Надо нарвать небольшой пучочек, приложить к косточкам пальцев ног, забинтовать и ходить часа два. И так 2–3 раза в день.
- А еще я смешала 1 баночку бальзама «Золотая звезда» с 50 мл медвежьего сала и втираю на ночь в косточки пальцев ног. Боли снимает.

Прохоренко Е.Л., Красноярский край

ПРОСТЕНЬКО, НО СО ВКУСОМ

Во многих медицинских журналах пишут о том, что корни подсолнуха весьма эффективно растворяют камни в почках и желчном пузыре, избавляют от остеохондроза.

А я лечился не корнями подсолнуха, а его желтыми лепестками. И заставили делать меня это мои расшалившиеся почки. Хоть камней в них не находили, но песка было предостаточно. Когда песочек начинал шевелиться, то боль была такой, что я волком выл.

Выписанные врачами лекарства давали лишь временное облегчение. Продолжалось это до тех пор, пока один из моих друзей не посоветовал принимать настой из лепестков подсолнуха. Замечу, что было это лет тридцать назад. Лечился я в общей сложности месяца три: две недели пью настой, две недели – перерыв, затем повторение курса лечения. Принимал настой старательно, каждый день, как и полагалось. И песок из почек безболезненно вышел.

Для приготовления настоя надо 3 ст. л. лепестков подсолнуха залить 3 стаканами кипятка, настаивать несколько минут. Принимать 2–3 раза в день по 1 стакану.

Я – человек запасливый, и лепестки подсолнуха всегда в моей аптечке. И раз в году обязательно устраиваю двухнедельную чистку своих почек.

Павлов Евгений Ильич, г. Сызрань

ЗАБОТЛИВАЯ ЛИАНА

Некоторые растения в народной медицине стали необыкновенно популярными.

А некоторые скромно находятся в тени. Ко второй группе и принадлежит диоскорея, о которой я хочу рассказать.

Это – вьющаяся лиана, получившая название по имени греческого врача Диоскорида. Корневища растения содержат особые вещества, которые уменьшают содержание холестерина в крови и предотвращают образование тромбов. Об этом растении надо знать тем, кто страдает от тромбофлебита.

Кто сталкивался с подобным заболеванием, тот знает, что врачи в таких случаях всегда назначают препараты для разжижения крови. Вот и мой муж принадлежал к этой категории людей и вынужден был употреблять лекарства. Но иногда устраивал отдых для печени, и лекарства замещала диоскорея.

Взять 3 ст. л. измельченных корней диоскореи, залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте 2 недели. Процедить. Хранить в холодильнике. Первые 3 дня принимать по 15 капель с 1/4 стакана теплой воды 3 раза в день натощак за 30 минут до еды. Если нет побочных эффектов (урежение пульса, снижение давления), то дозу можно повысить до 25 капель. Курс лечения – 3 недели, потом 1 неделя перерыва. Повторять, пока не кончится настойка.

Самчук Г.М., г. Ейск

С БЕССМЕРТНИКОМ – ВСЕ ПО ПЛЕЧУ

У сестры была выявлена дискинезия с пониженным тонусом желчевыводящих путей. Врачи сказали, что в таких случаях желчь застаивается в желчном пузыре.

А если нарушается четкая работа по «транспортировке» желчи, то начинает развиваться дистрофия слизистой оболочки и даже мышечного слоя желчного пузыря. И тогда начинает «процветать» холецистит – воспалительное заболевание желчного пузыря.

Чтобы этого не допустить, сестра активно занималась траволечением. Чаще всего она использовала бессмертник. Чем хорош этот цветок? Под влиянием особых веществ бессмертника – флавоноидов, каротиноидов, органических кислот и стеариновых соединений – усиливается желчеотделение и изменяется состав желчи, а также уменьшается содержание билирубина и холестерина в крови. Кроме того, благодаря бессмертнику уменьшается воспалительный процесс в паренхиме печени и желчевыводящих путях.

Взять 2 ст. л. измельченных цветков бессмертника, залить 1 стаканом воды, закрыть посуду крышкой и нагревать на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 30 минут, охладить и процедить. Добавить кипяченой воды до исходного. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 10–15 минут до еды.

Жучкина Л.Е., г. Новороссийск

ВЫРАЩИВАЙТЕ МОНАРДУ!

Если у вас на дачном участке растет монарда, то вы – обладатель ценнейшего природного лекарства.

А как она внешне хороша! Стебель – высокий и ровный, листья – зеленовато-бордового оттенка, а сам цветок похож на мохнатую шапочку. Красота! Очень хорошо выглядит монарда и в групповых, и в одиночных посадках. Любит солнечные места, но переносит и небольшое затенение. А цветет монарда с июня до конца лета.

По своим бактерицидным свойствам монарда занимает одно из первых мест среди растений. Например, полоскания настоем листьев и цветов данного растения полезны при ангинах и тонзиллитах, ингаляция – при заболеваниях дыхательной системы. А свежевыжатый сок и кашица из листьев монарды способствуют заживлению ран, экзем.

Для повышения уровня гемоглобина в крови принимают настой монарды двойчатой по 1/2 стакана 3 раза в сутки. Для приготовления настоя надо взять 1 ст. л. высушенного или свежего измельченного растения (листья, цветы, стебель), заварить 250 мл кипятка, настаивать 15 минут и принимать, как указано выше.

Монарду подвергать теплой обработке не стоит – при кипячении улетучивается полезное эфирное масло этого цветка.

Феклова Д.М., г. Кашин

ЗОЛОТОЙ УС В ОГОРОДЕ

Каждый год в начале июня я высаживаю в открытый грунт из горшков обычно 2 растения золотой ус. Что это дает? Растения за лето вырастают очень мощные, приходится устанавливать подпорки.

Почему-то в естественных условиях это растение развивается гораздо быстрее, чем его горшочные братья, кроме того, солнышко и свежий воздух способствуют увеличению лечебных свойств золотого уса. Единственный недостаток, что растение надо осенью перед заморозками срезать, поэтому и в горшке тоже надо оставить, чтобы не остаться без замечательного лекарства. Я делаю осенью из всего растения сок, смешиваю 1:1 с медом, и, таким образом, мы на весь год обеспечены целебным эликсиром. О целебных свойствах золотого уса знают, вероятно, уже все.

Муж много лет страдает язвенной болезнью желудка. Он уже два года пьет сок этого целебного растения, и не было ни одного обострения. Таблетки он все свои забросил, лечится только золотым усом: по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Месяц пьет, месяц отдыхает.

Из темно-фиолетовых усов, которых за лето образуется огромное количество, я делаю настойку для больных суставов. У кого есть возможность, попробуйте высадить хоть одно растение, и вы будете приятно удивлены.

Пастушенко Наталья Николаевна, Московская область, Чеховский район, п. Столбовая

ПОКА ЦВЕТУТ ОДУВАНЧИКИ

Спешу сообщить рецепты лечения одуванчиками, так как наступило время их цветения.

Мои рецепты помогут при проблемах в желудке и кишечнике.

- **Сироп из одуванчиков.** В 3 л банку уложить слоями цветки одуванчиков, пересыпая их сахарным песком (1,5 кг). Утрамбовать толкушкой. 1 ч. л. образовавшегося сиропа развести 1/2 стакана теплой воды и выпить. Для профилактики можно пить каждый день.
- **Чай из одуванчиков.** 3-4 цветочка залить кипятком и пить как обычный чай. Получается очень душистый напиток. Сон после такого чая крепкий и освежающий.
- **Спиртовая настойка.** Засыпать цветки в бутылку наполовину и залить доверху водкой. Настоять 21 день. Пить по глотку.
- **От запоров.** Кислые яблоки потушить на кукурузном масле с добавлением чернослива, кураги. Через 10 минут добавить свеклу, натертую на крупной терке, и 1 ст. л. сахара. Полученную смесь довести до кипения и выключить. Отсудить. Сложить в стеклянную баночку и хранить в холодильнике. На завтрак достаточно съесть 2 ст. л.

Рецепты испробованы. Желаю всем здоровья, счастья.

Адрес: Гуляевой Елене, 414051, г. Астрахань-51, ул. 2 Литейная, 42

ЦЕЛЕБНЫЕ СЕМЕЧКИ

Высылаю проверенные рецепты лечения разных недугов с использованием семян растений.

При бессоннице 1 ст. л. семян укропа залить 2 стаканами кипятка, настаивать 5 часов, затем прокипятить на слабом огне 2 минуты и остудить. Пить небольшими глотками в течение дня через 2-3 часа, а остальное перед сном.

Также при бессоннице можно приготовить отвар семян укропа на кагоре. 0,5 л кагора подогреть на огне и положить в него 50 г семян укропа, размешать и довести до кипения. Варить на слабом огне 10 минут. Принимать перед сном 50 мл за 1 прием.

При отеках сердечного происхождения можно приготовить мочегонное средство из семян петрушки. Для этого берем 4 ч. л. растертых семян петрушки и заливаем 1/2 стакана кипятка. Настаивать надо 10 часов. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

- **От выпадения волос** помогает порошок из семян петрушки. Чистые волосы надо припудрить от корней на 2-3 см и укутать на 3 часа. Затем смыть «пудру». Делать так 10 дней подряд.
- **При заболевании желудочно-кишечного тракта и от избытка газов в кишечнике** 1 ч. л. семян аниса залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Процедить и пить теплым по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.
- **Как ветрогонное и слабительное средство** применяют настойку семян тмина. 1 ст. л. семян тмина залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- **Если есть в моче белок**, надо 1 ч. л. семян петрушки огородной истолочь в ступке и залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 2 часа. Охладить, процедить и выпить в течение дня 1 стакан настоя.
- **Для приготовления настойки от экземы** надо брать зрелые семена софоры японской. Для настойки используют только семена, а створки выбрасывают. Взять 2 ст. л. измельченных в ступке семян на 0,5 л водки. Настаивать 10 суток в темном месте, периодически взбалтывая. Пораженные экземой места натирать настойкой 2 раза в день, пока под экземой не образуется вначале красная кожица, а затем и нормальная кожа.
- **При язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки** хорошим болеутоляющим и обволакивающим средством является настой семени льна. 2 ст. л. семени залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе. Принимать настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.
- **При желчнокаменной болезни** 1 ч. л. измельченных семян фенхеля залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 2 часа. Процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Середюк Т.П., Винницкая область, Жмеринский район, пгт Браилов

ПОЛЮБИ СЕБЯ

Чтобы быть здоровыми, нужно сначала использовать то, что подарила нам природа-матушка, и лишь потом обращаться к огромному арсеналу лекарственных средств современной медицины. Да и не разобраться в них без хорошего, знающего врача, а найти такого – тоже проблема.

Наш организм не спрашивает, какая у нас пенсия или зарплата, а требует свое, как маленький ребенок. Ему нужны витамины, микроэлементы, которые будут действовать на сосуды, капилляры, мышцы, нервы и на весь организм. По мере возможности надо всегда находиться в движении. Нагрузки умеренные, никаких рекордов, особенно для людей пожилого возраста. Тем, кто этих принципов не придерживается, их тело отвечает болезнями.

О необходимости поддержания водного баланса знают все. Ежедневно употребляйте хотя бы 1,5 л воды хорошего качества, а можно и больше – вреда не будет, проверил на себе. В феврале текущего года температура воздуха доходила до минус 33°. Я тогда заготовил на лето талую воду в стеклянной посуде. Воду привозил с хорошего, проверенного источника. Ежедневно из нее готовлю воду золотого ключа (вода не должна кипеть), охлаждаю и принимаю натощак, добавляя в нее 1 дес. л. хорошего меда и 1 ч. л. домашнего яблочного уксуса.

Очень важно подкормить наш позвоночник, особенно его многочисленные суставы и хрящевые прокладки между позвонками. Например, я один раз в 10 дней готовлю холодное или бульон из рубца – это полезно после защемления или смещения позвонков, при межпозвонковой грыже и при слабых межпозвонковых дисках. Помогает, проверил на себе.

Состояние позвоночного столба – дело сугубо индивидуальное. Из многих упражнений для позвоночника, описанных в литературе, я для себя выбрал четыре (о них уже писал, не буду повторяться). Помогают позвоночнику также плавание и лыжи. А вредит избыточный вес. Ко всем нашим нагрузкам и подъему тяжестей – еще и лишний вес! Какой хрящ, какие суставы выдержат такую варварскую эксплуатацию позвоночного столба?

Мне больно смотреть, как пожилые люди взваливают на себя непосильные обязанности и непосильную ношу. Рюкзачище за спиной, увесистые сумки в руках и на шее, сумка на груди – человек преклонного возраста идет на электричку. А хрящ бедный вылезает из межпозвонковых суставов, как раствор при кладке кирпичей.

Или другой пример: смотрю – по грунтовке движется телега, нагруженная дровами до предела, и вместо лошади или автомобиля тянет ее изо всех сил старик за 70 лет. Сразу приходит мысль, что это советская закалка, а не современная.

А молодежь даже от работ в огороде чаще всего отказывается. Очень мало найдется добросовестных молодых людей, которые помогут престарелым людям во всем. Я считаю, что воспитать человека можно трудом и только трудом, а не деньгами.

Большое спасибо людям пожилого возраста, которые по своим возможностям что-то делают на дачах и огородах. Они всегда в движении, а движение это жизнь. Кормятся сами и чуть-чуть помогают семейному бюджету, а как это важно в наше тяжелое время! Так и хочется сказать: «Полюбите себя, не бейте рекордов, пожалейте свой позвоночник. Он вам ох как еще пригодится!».

Здоровья, счастья, удачи в жизни всем читателям любимой газеты.

Адрес: Ситайло Сергею Михайловичу, Украина, г. Харьков-171, Салтовское шоссе, д. 262, кв. 59, сот. т. 066-753-36-43

КАК Я ЛЕЧИЛ СУСТАВЫ

Большое спасибо всем, кто делает газету «ЛП» – очень интересную и нужную в наше непростое время. При нашей «ненавязчивой» медицине приходится заниматься самолечением, и мне хотелось бы внести свой вклад в ваше благородное дело. Расскажу, как я лечил суставы. Чтобы было убедительно, начну издалека.

В 1963 году я впервые приехал на Кубань к родителям жены в г. Темрюк. Дело было летом, и я часто ездил на автобусе на пляж, на море в ст. Голубицкую. Там я купался и загорал на Азовском море. Народа было много, рядом с морем находилось озерко, где купались и мазались грязью взрослые и дети, а потом шли в море и смывали все с себя. Я спросил одну женщину, для чего они это делают. Она ответила, что взрослые лечат суставы, а дети просто балуются. Я был молод и о болезнях суставах не имел никакого представления.

Прошло много времени, я переехал с прежнего места жительства в г. Приморско-Ахтарск, что стоит прямо на берегу моря. Как и многие мужчины, я полюбил зимнюю рыбалку, и пришлось столкнуться с холодом и холодной водой. От такого занятия начали болеть сначала руки, а потом и все остальные суставы. На пальцах рук стали появляться шишки, которые после холодной воды сильно ныли. В осенне-зимний и весенний периоды стали болеть все суставы, временами боль была невыносимой. Какие я только мази и лекарства не перепробовал! Ничто не помогало. Вот тогда-то я и вспомнил те года и тот метод лечения. Где взять грязь, я знал – тут, по лиманам ее много. Летом в жару я брал грязь и шел на пляж, отходил подальше от общей массы людей, мазался, и когда грязь высыхала, шел в море смывать. Так я получал двойное удовольствие: и лечился, и купался в теплой морской воде. Сделал 20 сеансов.

Наступил осенне-зимний период, а суставы мои молчат. Я обрадовался и на следующее лето не стал лечиться. В холодный период у меня во время дождей начало кое-где понемногу ныть, но в целом я перенес этот период хорошо. И тогда решил, что в целях профилактики надо каждое лето делать по 10-15 сеансов лечения грязью. И вот уже длительное время я чувствую себя хорошо. За исключением того, что при резкой смене погоды зимой чуть поноет правое колено или сломанная левая нога, но я их успокаиваю, надев на них медный браслет, и за ночь боль проходит.

Правда, одна знакомая, которая работала на грязелечебнице, сказала, что я лечусь неправильно. Надо

делать 30 сеансов следующим образом: сначала 10 сеансов, потом перерыв на 10 дней – и продолжить. Но если мое лечение продолжается около месяца (с учетом плохой погоды), то предлагаемое ею растянется на 2 месяца. И так же, как я, лечатся все местные и приезжие.

Так что приглашаю всех, кто желает лечиться грязью, в наш городок. Жилье доступное вблизи моря, много овощей. А солнца у нас больше, чем в Сочи, да и море теплое.

Как-то раз подошел ко мне мужчина и спросил, можно ли переломы лечить. Я ответил, что не знаю, но пусть он попробует, хуже не будет. Дал ему грязи, через два дня встретились. Он сказал, что грязь помогает, но жаль, что ему надо ехать домой, на Урал.

Я посоветовал ему взять с собой грязи и лечиться дома. Набрать горячей воды в ванну, прогреться и нагреть грязь, потом воду из ванны слить и сидеть, намазавшись, минут 20, а затем все смыть. И что бы вы думали: смотрю потом – он на берегу моря уже как инструктор рассказывает, как надо лечиться грязью. Увидел меня и стал благодарить: помогло ему, переломы болели мало.

Адрес: Нюшенко Владимиру Николаевичу, 353890, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск

ХАРАКТЕР – И БОЛЕЗНИ

Только сейчас я поняла, почему у меня часто болело горло. Оказывается, тому виной были моя обидчивость и недовольство. С ними я справилась, все это уже в прошлом. Еще я не могла раньше высказать свою правоту, то есть защитить собственные интересы, и от этого возникали спазмы горла. С этим я тоже справилась. Итак, психологические причины болезней.

◆ **Ангина, гнойный тонзиллит** – причиной служат ситуации, когда невозможно высказываться, защищая свои интересы, взгляды, позиции или сильное убеждение, или же вы не имеете права поднять голос в защиту своих взглядов.

◆ **Аллергия** – это раздражение, это когда нас бесит, выводит из себя кто-то или что-то в его окружении. Происходит отрицание собственной силы, возможности выиграть, победить.

◆ **Алкоголизм** – начинается от преследующего чувства бесполезности, пустоты, вины перед собой и близкими за крушение надежд, планов и т. д. Алкоголик отрицает сам себя.

◆ **Водянка, отек** – показатель конфликта: надо что-то менять, а я не могу (или не хочу) этого сделать. Таскаю за собой огромное количество тяжелых, бесполезных вещей, но не выбрасываю их, а, кряхтя и потея, продолжаю нести дальше.

◆ **Желудок (его болезни)** – это результат сопротивления любым переменам. Страх впустить в свою жизнь что-то новое или невозможность его принять.

◆ **Инфекция** – любое раздражение, гнев, досада ослабляют иммунитет организма и позволяют бактериям активно размножаться.

◆ **Колит** (воспаление слизистой оболочки толстой кишки) – если к человеку все время предъявляются повышенные требования. Что бы он ни сделал, чего бы ни добился, этого мало, или сделано недостаточно хорошо, могло бы быть и лучше. Поэтому он постоянно переживает угнетение и поражение. Испытывает потребность в одобрении, любви и ласке.

◆ **Несварение желудка** (диспепсия, нарушение пищеварения) – результат сидящего глубоко внутри страха, ужаса, тревоги, когда кажется, что не сможешь переварить то, что предлагает жизнь.

◆ Уретра (воспаление) – следствие переживаний таких чувств, как гнев, унижение, обвинение.

◆ Язва – когда человеку не дают покоя травмирующие мысли. Он боится жить, кажется себе недостаточно хорошим, достойным, совершенным и т. д.

Приведу еще один случай. У моей подруги была плохая свекровь, которая подавляла ее. Но муж, как ни странно, был на стороне жены, защищал ее, был ей поддержкой, стеной. В результате муж подруги заболевает: импотенция. А это результат обвинений, страх перед матерью, которая была авторитетной, сильной личностью, подавляла его.

Все болезни – это наши нервы. Такие заболевания, как астма, диабет, заикание, инфаркт миокарда, язва желудка и др. медики признали психосоматическими. Это значит, что их возникновение спровоцировано психологическими факторами: страхом, гневом, эмоциональным перенапряжением. А также уничижительным отношением к себе, завистью, не прощенными обидами, страхами и злобой и еще многим другим, что заботливо подсовывает нам изворотливый ум.

Когда мы беспрестанно глотаем таблетки от аллергии, продолжая яростно ненавидеть кого-то или что-то в своем окружении, круг замыкается, заболевание становится хроническим и влечет за собой перестройку организма.

Самые сильные разрушители здоровья – это гнев, обида, раздражение, страх. Любите себя и будьте внимательны к себе, не забывая о других. Помните, что вы – человек и вам присущи доброта, улыбка и хорошее настроение.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

цитата

Надежда выздороветь – половина выздоровления.

Вольтер

КАК ПОМОЧЬ УТОМЛЕННЫМ ГЛАЗАМ

Работа у меня не тяжелая, но весь день приходится проводить за компьютером. К концу рабочего дня глаза устают. Порой сосудики в моих прекрасных очах не выдерживают напряжения, лопаются.

Стала использовать настои трав для промывания глаз, а также цветотерапию. Очень помогает зеленый цвет – цвет растений, благости и жизни, возрождения и успокоения.

Он, как выяснили офтальмологи, действует успокаивающе на зрительные анализаторы и умиротворяюще на нервную систему в целом. Ничто так хорошо не снимает утомление глаз, как созерцание травы или деревьев с распустившимися листьями.

Расскажу о некоторых способах, с помощью которых в домашних условиях возможно повлиять на утомленные глаза, избавиться от головной боли.

1. Закрепие лист бумаги зеленого цвета (размером не меньше 20 см на 40 см), сядьте на расстоянии 1 м от него, расслабьтесь и, не отвлекаясь, смотрите на него около 10–15 минут. Вместо листа бумаги можно использовать кусочек зеленой ткани.
2. Можно обойтись без бумаги и без ткани. Найдите предмет зеленого цвета в той комнате, где вы находитесь. Запомните контуры предмета, цвет, а потом закройте глаза и представьте необходимый предмет и его цвет в воображении.
3. Создайте дома пространство определенного цвета – в данном случае зеленого. Для этого вы можете приобрести в магазине лампу накаливания нужного цвета, или покрасьте обыкновенную лампу в зеленый цвет. Потом, вкрутив ее в настольную лампу и включив, находитесь в комнате 30 минут. На лампу смотреть не надо – достаточно того, что вы находитесь в зоне зеленого цвета.

Поверьте, такие процедуры способны повлиять на состояние ваших глаз. Кроме того, я заметила, что после цветотерапии всегда становилась спокойнее, словно приняла порцию валерьянки. Т.е. влияние зеленого цвета на нервную систему очевидно. Вот такое открытие! Могу рекомендовать такую цветотерапию и тем, у кого расшатана нервная система.

Дусько Полина Ивановна, г. Кингисепп

ВИШНЕВАЯ СКАЗКА

После инфаркта моя свекровь долго лежала в больнице. Скучать ей не приходилось – процедуры, уколы. Да и соседки по палате были бойкими и общительными.

И от них Анжела Ивановна узнала много способов лечения ее недуга подручными средствами. И с тех пор Анжела Ивановна стала поклонницей народной медицины.

Каждое лето, пока есть возможность, она в больших количествах ест вишню. Мало того что вишня полезна при заболеваниях сердца (особенно для тех, кто перенес инфаркт), эта ягодка улучшает состав крови – разжижает ее, способствует повышению уровня гемоглобина.

Сначала Анжела Ивановна использовала вишню исключительно с целью укрепить сердце, его стенки и сосуды. И действительно, как утверждают медики, входящий в большом количестве в состав плодов вишни кумарин этому способствует. А вот после того, как Анжела Ивановна в очередной раз сдала анализы крови, мы убедились, что вишня влияет и на ее состав. Словом, наше маленькое открытие было подтверждено медиками.

Наверное, многих читателей интересует вопрос: а как же есть вишню, в каких количествах? Примерно по 300-500 г в день. Как долго? В течение 2-3 месяцев. И желательно каждый день.

К сожалению, у вишни противопоказания тоже есть. Нельзя употреблять эти ягоды при наличии язвы желудка, гастрите с повышенной кислотностью, сахарном диабете любого типа и ожирении, т.к. вишня повышает аппетит. А еще хочу добавить: при сердечно-сосудистых заболеваниях помогают и плодоножки вишни – они выводят из организма лишнюю жидкость и снимают отеки.

Возьмите свежие вишневые плодоножки, измельчите их, затем 1 ст. л. кашицы залейте 300 мл воды и выдержите на огне в течение 20 минут. Отвар остудите, процедите и выпейте в течение дня небольшими порциями.

И еще одно открытие, сделанное на этот раз мною: такой отвар помогает при болезненных критических днях с сильным кровотечением – неприятные ощущения сходят на нет, а кровотечение прекращается.

Анисимова А.А., г. Приозерск

ВЫРУЧИТ СМОРОДИНА

Мы с мужем всегда с нетерпением ждем начала дачного сезона. Выбираемся за город, живем в своем домике-времянке и трудимся в саду.

На участке у нас растет 5 кустов белой и 5 кустов черной смородины. Почки смородины имеют удивительный аромат, поэтому чай с ними становится намного вкуснее. А еще почки или молоденькие листики можно настоять на сухом белом вине, и тогда получится вкусное и полезное лекарство.

Во-первых, с его помощью вы можете справиться с гастритом с пониженной кислотностью. Во-вторых, в вашей аптечке будет великолепное тонизирующее средство – оно взбодрит вас не хуже кофе или настойки женьшеня! А в-третьих, смородина поможет вам наладить работу кишечника – выступит в роли легкого слабительного. Это необычное открытие мы сделали сами, и теперь с удовольствием делимся приобретенным опытом со своими друзьями.

Залить 1/4 стакана почек или молодых листочков смородины 250 мл виноградного вина, поставить на 14 дней в холодное темное место, периодически взбалтывать. Принимать настойку следует 2 раза в день по 2 ст. л. до еды.

Эливанова Динара, г. Кандалакша

ЦЕНИТЕ ТОПИНАМБУР!

В нашем садоводстве года два назад был настоящий топинамбуровый бум. Дачники-огородники, начитавшись литературы об этой земляной груше, стали ее превозносить.

Раньше какое было отношение к топинамбуру? Пренебрежительное. Как к обыкновенному сорняку, который заполонил огороды со страшной скоростью. А теперь наши соседи по даче каждый корнеплод берегут. Да и мы с женой дорожим этим растением, собираем и засушиваем листву и стебли.

Поначалу мы с женой, как и многие наши знакомые, ели корни топинамбура в сыром виде. Надо сказать, это отличное средство при анемии. Но у нас с женой, если так можно сказать, общая проблема – суставы болят: и у нее, и у меня. Знакомые порекомендовали попробовать ванны с топинамбуром – с его корнями, листьями или стеблями.

Вы знаете, действительно здорово помогает. Только сырья для этих ванн требуется много. А так – все очень даже здорово. Ванны можно принимать через день. Но в течение двух недель подряд. Тогда только можно почувствовать облегчение. По ночам руки-ноги меньше будет крутить да выламывать.

Вариантов несколько. Выбирайте на здоровье.

- 10–15 листочков, 10 клубней настоять полчаса в 3 л кипятка. На курс рекомендуется 8 ванн. И принимать каждую ванну надо не больше 10 минут. При приеме ванны возникает ощущение, аналогичное приему горчичных ванн.
- Взять 1 кг зеленой массы (листья и стебли), нарезать и сложить в большую кастрюлю (литров на пять). Залить холодной водой, подождать 15 минут, дать настояться, а потом уж кипятить (10 минут). Затем еще раз дать отвару настояться, процедить и вылить в ванну, разбавить водой до комфортной температуры.
- Взять 1 кг сырых клубней, стеблей и листьев, нарезать и варить в 5–6 л воды на небольшом огне 20 минут. Процедить и вылить в ванну.

Теперь мы с женой – агитаторы за лечение топинамбуром. Конечно, каждому подходит своя травка, свой корнеплод. Попробуйте, может быть, это – ваша спасительная от боли соломинка.

С уважением,
семья Лепешкиных

И ЖЕЛУДОК ЗДОРОВ, И ГОЛОВА НЕ БОЛИТ!

Недавно со мной происходила странная история: без причины стала болеть и кружиться голова. Какое-то время я терпела, а потом пошла обследоваться.

В больной голове мелькали самые страшные опасения, вплоть до опухоли мозга и так далее. Самый верный способ избавиться от страха – узнать правду. Но правды я так и не узнала: все анализы, включая магнитно-резонансную томографию мозга, говорили, что отклонений у меня нет. Получалось, что я притворяюсь. Но от этого легче мне не становилось. В отчаянии я позвонила маме, она у меня если и лечится, то только своими средствами. И мама мне посоветовала пить картофельный сок. Я его уже пила когда-то, тоже по совету мамы, но по другой причине – у меня был гастрит. Я подумала, что мама стала забываться и что-то путать. А она настаивала, мол, заодно и для желудка полезно. И я сдалась. К тому же лечение проще простого – приготовила сок и выпила полстаканчика.

Так я и сделала, стала пить три раза в день по полстакана картофельного сока, утром натощак и за полчаса до еды. Две недели лечения не только избавили меня от головных болей, но и, действительно, общее состояние моего здоровья стало несравнимо лучше. Знакомый врач не смог мне объяснить, что со мной было и при чем здесь картофельный сок. Спасибо маме.

Извицкая Валентина, г. Москва

КАК Я ПОЛЮБИЛ НАРОДНУЮ МЕДИЦИНУ

С некоторых пор я больше не иронизирую, когда в моем присутствии кто-нибудь начинает рассказывать, как при помощи народных средств ему удалось избавиться от какой-нибудь болезни.

Хотя всегда относился с недоверием к таким историям. Все началось с ремонта, который я затеял у себя дома, пока жена с сыном гостили у родителей. Дело было в зимние каникулы. По неосторожности я проколол палец на руке ржавым гвоздем.

Сначала была просто боль небольшая, а к ночи у меня поднялась температура и палец разболелся нестерпимо. Время было за полночь, за помощью бежать было не к кому, а мне в голову не могла прийти ни одна конструктивная идея на этот счет. Я безнадежно смотрел в окно на безлюдную холодную улицу. А на подоконнике красовался любимец жены – каланхоэ в горшке. Жена очень трепетно к нему относилась, что-то растирала с его листьями, словом, использовала для здоровья.

Поскольку я даже йода дома не нашел, решил помочь себе этим растением. Оторвал несколько листьев, побросал их в блендер, размолол и в эту кашицу поместил свой дырявый палец. Так и задремал на кухне с замотанным в полиэтиленовый пакет пальцем. А когда очнулся часа через полтора, боль заметно поутихла, а к утру и температура спала. Я еще несколько раз провел свое лечение, рана быстро зажила, но я делал повязки с листочком каланхоэ.

Так я и вылечился, даже к врачу идти не пришлось. Когда жена вернулась, я ей рассказал эту историю, но и она с удивлением узнала, что каланхоэ может пригодиться в такой ситуации. Потом мы специально справлялись у специалистов, которые нам подтвердили бактерицидные способности растения. С тех прошло немало времени, но я всегда, глядя на подоконник, где красуется мой спаситель, изрядно подросший, мысленно благодарю его.

Алексеев А.В., г. Псков

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Не так уж страшна операция



Лет с 28 у меня пароксизмальная тахикардия. Сейчас мне уже за 50. Предложили операцию – радиочастотную абляцию. Что это за операция, как ее делают, в каких случаях, и какие могут быть последствия? Прошу ответить специалиста. Ведь такая болезнь – не редкость!

Порошина А.О., Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный

Вы правы, в последнее время многие читатели обращаются с вопросами по поводу нарушений сердечного ритма. Поэтому давайте сначала разберемся, как должно сокращаться здоровое сердце.

Вспомним, что у сердца 4 камеры: 2 предсердия и 2 желудочка. У здоровых людей они сокращаются ритмично, то есть регулярно и с одинаковыми интервалами. Частота сердечных сокращений в покое – от 60 до 90 ударов в минуту. А при физическом или эмоциональном напряжении количество ударов в минуту может увеличиваться. Аритмией называют такое состояние, при котором нарушается одна или обе главные характеристики нормального ритма – регулярность и частота. Как проявляются такие нарушения и чем они опасны?

Наиболее типичные проявления – ощущения перебоев в работе сердца. Например, паузы между его сокращениями или внеочередные сокращения. Бывают приступы (пароксизмы) учащенного сердцебиения, возникающие внезапно. Иногда можно понять их причину: испуг или волнение, физическая нагрузка или повышенная температура тела. Но чаще всего такие приступы возникают в покое. Пароксизм может длиться от нескольких минут до нескольких часов и даже суток. Затянувшийся приступ опасен. Особенно если он сопровождается обмороками, головокружением или ощущением помутнения сознания. Чем продолжительнее пароксизм, тем быстрее возникают осложнения, потому что идет чрезмерная нагрузка на сердечную мышцу. Если с вами случилось такое, надо срочно обратиться к врачу и обследоваться! Врач назначит лекарство.

Если приступы не прекращаются, их частота и продолжительность увеличиваются, то для устранения их причин применяются малоинвазивные методы. Это не операция на открытом сердце, а лечение с помощью электрических импульсов, холода (криоабляция), лазера или радиочастот. В таких случаях используют катетеры – диагностический и лечебный. Обычно их вводят через бедренную или подключичную вену. При помощи диагностического катетера и компьютера проводится точная диагностика зоны тахикардии. Затем при помощи лечебного катетера воздействуют на эту зону.

Радиочастотная абляция, которую вам предложил доктор, применяется при фибрилляции или мерцании предсердий, наджелудочковой тахикардии, а также некоторых видах желудочковой. Есть и относительные противопоказания: хроническая почечная или сердечная недостаточность; аллергия на контрастные вещества, используемые при таком методе, и непереносимость йода; неконтролируемое артериальное давление; анемия и выраженные нарушения свертываемости крови (коагулопатия). Острые инфекции, повышенная температура, отек легких, избыток лекарств тоже считаются противопоказаниями.

Слово «абляция» может и напугать, ведь по-латыни оно означает «удаление». Но в таких случаях врачи ничего не удаляют, а прижигают. Что именно? Вспомним: у сердца должен быть размеренный ритм, который поддерживается собственной электропроводящей системой. В систему входят генератор электрических импульсов (главный водитель ритма) и проводящие пути, соединяющие всю электрическую цепочку. Но вдруг в сердечной мышце возникает новый источник электрического импульса, который сбивает сердце с природного ритма. Это крохотный участок в мышце, который и прижигают во время операции. Потом многим пациентам больше не приходится лечить аритмию. И болей практически нет, и восстановление идет быстро. Нет никаких швов, не остается и шрамов. Через 2-3 дня пациента уже выписывают.

Тот же метод используется и для установки искусственного водителя ритма при брадикардиях. Кроме кардиохирургии, абляцию применяют и в гинекологии, онкологии, отоларингологии. Так что, если у вас нет

противопоказаний, бояться здесь нечего.

Осторожно: токсоплазмоз!

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, огромная просьба – рассказать о токсоплазмозе. Моя дочь болеет 10 лет, ей всего 39. Сразу болезнь не диагностировали, а потом, когда обнаружили токсоплазму, в крови ее расплодилось видимо-невидимо. Иммунитет на нуле, простуды постоянные и затяжные.

Адрес: Мальцевой Г.А., Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Республики, д. 156

У вашей дочери инфекционное заболевание, вызванное внутриклеточным паразитом. Сейчас токсоплазмоз очень распространен. Первичным источником заражения являются кошки. Именно в их фекалиях находятся кисты этих паразитов. Фекалии попадают на землю, а потом распространяются с водой, ветром, пылью на обуви или колесах. Кроме человека и кошек, заразиться могут и птицы, и собаки, и все млекопитающие животные, если цисты попадают в их корм. Чтобы не подхватить заразу, надо соблюдать правила гигиены, обработки продуктов и кухонных принадлежностей.

Помните, что около 25% продаваемого мяса заражено токсоплазмозом. Поэтому нельзя пробовать фарш на вкус, есть недожаренные мясо, птицу. На разделочных досках, ножах и тряпках могут оставаться следы крови. Мойте их с мылом и вытирайте насухо. Вообще, лучше покупать мороженое мясо. Цисты токсоплазмы погибают в течение недели при температуре –25°. Гибнут они и при обработке готового продукта в микроволновой печи (вес – 100 г, мощность – 800, время – 1-1,5 минуты). Обратите внимание на хранение продуктов (готовые – отдельно от сырых), а также на их упаковки, защиту от мух. Отдельная тема – уличные торговые точки. Лучше не покупать там продукты. А наши газоны, скверы, особенно весной! Все эти фекалии – источники заражения детей и домашних питомцев.

Что важно знать о заболевании? Токсоплазмоз может быть острым и хроническим (когда микроорганизмы долго находятся в тканях). Обычно первичное заражение маскируется под вирусную инфекцию, простуду. Возможны покраснение глаз, небольшие выделения из носа, кратковременные диарея и потеря аппетита, увеличение лимфатических узлов. Затем болезнь переходит в хроническую форму и приводит к серьезным нарушениям. Поражаются мышцы, легкие, мозг.

С поражением мозга токсоплазмой специалисты связывают развитие серьезных неврологических и психических нарушений. Особенно опасно заражение токсоплазмозом женщин во время беременности или непосредственно в период зачатия.

Итак, токсоплазма коварна, но предсказуема. Если помнить о возможных путях заражения и соблюдать меры предосторожности, беды можно избежать. Кроме того, по последним статистическим данным, 80% людей имеют антитела к токсоплазме. Организм не дремлет и выделяет иммунные тела, которые борются с ней. Но если заражение все же произошло, то лечение должно проходить только под наблюдением врача. Препараты токсичны! И самое главное – позаботьтесь об иммунитете. Важно соблюдать режим дня, придерживаясь естественных биологических ритмов. То есть ложиться спать и вставать пораньше. Есть понемногу каждые 3-4 часа, за сутки выпивать 2 л чистой воды. Также надо гулять на свежем воздухе, заниматься физкультурой и закаляться холодной водой.

Полностью вылечить токсоплазмоз практически невозможно. Но можно приостановить распространение инфекции в организме с помощью горьких трав. Рекомендую полынь, пижму, девясил – желчегонные растения, очищающие печень (наш главный фильтр). Также можно использовать настойку грецких орехов на очищенном керосине как наружно, так и внутрь. Некоторым помогает фракция АСД-2.

Каждый подбирает лечение индивидуально, полагаясь на свою интуицию.

Можно ли вылечить грыжу?

В январе 2011 года мне удалили паховую грыжу справа. А через месяц она снова вышла, но с левой стороны. И снова предлагают операцию. Не хотелось бы – уже возраст, я 1937 года рождения. Посоветуйте, как мне поступить.

Суслов Леонид, Ставропольский край, с. Нины

С чего начинается развитие грыжи? С того, что в мышцах брюшной стенки появляется слабое место, а затем там образуется грыжевой мешок. Органы живота (часто – кишка) могут свободно проникать в него. Грыжевой мешок увеличивается и выходит под кожу. Затем уже можно увидеть его выпячивание над поверхностью кожи – грыжу. И чаще всего она образуется в естественных «воротах» организма – в области пупка или паха. Причем паховые грыжи – самые распространенные из всех грыж живота. У мужчин они наблюдаются в 6 раз чаще, чем у женщин, что связано с анатомическими особенностями.

Грыжи бывают врожденные и приобретенные, прямые и косые. А в последнее время стали выделять еще и осложненные. К последнему виду относятся грыжи больших и очень больших размеров, невправимые, рецидивирующие (как в вашем случае). Больше всего рецидивов именно у паховых грыж. Они появляются снова в течение 3 лет после операции. Склонность к рецидивам у оперированных больных довольно велика (35-40%). В чем же причина? В слабости тканей, в неправильно выбранном методе операции.

Основные жалобы больных с грыжами – боли при

Те места на Земле, о которых слагают легенды и о которых в народе ходят невероятные слухи, отличает особая энергетика. Таково и озеро Светлояр, на дно которого, говорят, ушел от врагов Китеж-град.

Волшебное озеро

В этом может убедиться каждый, кто побывал на берегах Светлояра. Там словно попадаешь в другой, светлый мир, который примиряет людей и заставляет их стать чище, добрее и здоровее.

В начале лета, накануне своего отпуска я советовалась с подругами на работе, куда бы поехать – подлечить больные суставы и спину. Кто-то советовал ехать в Беларусь, кто-то – в Крым.

А новый сотрудник Гена, обычно молчаливый, вдруг поднял голову и тихо сказал: «Ерунда все это. Ездить надо в места необыкновенные, там и душой отдохнуть можно, и от любых болезней избавиться».

Выяснилось, что сам Гена каждый год ездит на озеро Светлояр. Место это непростое, священное, притягивает к себе множество паломников и туристов. По преданию, именно на дно этого озера скрылся от войск хана Батыя легендарный град Китеж. Вот и Гена, попав туда случайно, когда врачи ему подписали приговор, внезапно исцелился и теперь возвращается туда ежегодно. Ставит палатку, иногда с друзьями, иногда вообще один, и живет там неделю, а то и две.

Говорил, что после пребывания на этом озере он чувствует себя таким обновленным и здоровым, что ему хватает этого заряда на целый год.

Его слова так запали мне в душу, что я решила рискнуть. Правда, ходить в походы с палаткой – это не для меня, да и возраст уже не тот, поэтому я просто записалась на двухдневную экскурсию по этим местам.

Сначала мы приехали на поезде в Нижний Новгород, где нас поместили в гостиницу, а оттуда уже на автобусе отправились в город Семенов. Многие туристы покупали там знаменитые хохломские ложки да плошки, но у меня было только одно желание – поскорее попасть на берег Светлояра.

И вот наконец мы в селе Владимирском, от которого начинается путь на Светлояр.

Посмотрев построенную в XVIII веке церковь Владимирской иконы Божьей Матери – памятник деревянного зодчества и каменную Никольскую церковь, мы очутились на так называемой Батыевой тропе – березовой аллее, ведущей к озеру. Правда, как сказал экскурсовод, историческая тропа Батыя, по которой тот пытался пройти и захватить город Китеж, затеряна в густом лесу, где сражались с татарами три воина-богатыря и где сейчас находится святой источник.

С бьющимся сердцем я поднималась по тропе, которая вела все выше и выше в горку, пока перед нами вдруг не открылась чистая и спокойная озерная гладь.

Озеро Светлояр сверху поразительно напоминало голубой глаз, оперенный камышами-ресницами, спокойно и мудро глядящий в самое небо, словно глаз матушки-Земли. Возможно, оно действительно образовалось от ледника, который постепенно тает, потому-то и воды в нем такие чистые и целебные.

На самом высоком берегу озера стоит церковь Казанской иконы Божьей Матери. Здесь же стоят два креста, у которых мы все поставили по свече и загадали желание. Экскурсовод показал на два валуна и серьезно заметил, что они обозначают ворота в легендарный Китеж-град. На одном из камней имеется след – «Пята Богородицы».

Говорят, что на этом камне стояла сама Богородица в тот момент, когда спасала Китеж от монголо-татар. Впрочем, долго любоваться видом не удалось: по традиции надо было обойти вокруг озера три раза, тогда должны исполниться самые заветные желания и мольбы. Удивительно, но многие люди до сих пор верят, что в Китеже на дне озера живут святые люди, к которым можно обратиться с просьбами о помощи. Мы спустились вниз и начали обход озера по выложенной досками тропинке.

Пока мы шли, нас обогнал какой-то старик с длинной седой бородой, но в коротеньких шортах. Обернувшись, он почему-то хитро глянул на меня и произнес: «Окунись и исцелишься!» – а потом что-то быстро забормотал.

Прислушавшись, я узнала, что он лет двадцать страдал от радикулита, а теперь купается в озере – и вот так бегает. Тогда я решилась и, отстав от группы, быстро разделась и нырнула в воду. На меня вдруг нашло такое радостное спокойствие и умиротворение, каких я не испытывала с детства. Я отплыла подальше и напилась воды. Самой стало странно – как это я, городская, воду из крана всегда кипячу, а тут пью и не боюсь?! Чудеса! Потом сама видела, как набирают воду в бутылки и умываются и пьют.

Пока я купалась, моя группа уже начала обходить озеро в третий раз. Я присоединилась к ним и услышала слова экскурсовода о том, что ученые нашли в озерной воде медь, а как известно, медь – сильный антисептик, поэтому-то и вода Светлояра так долго не портится и считается целебной.

Услышала я и о многих других чудесах этого места. Будто бы над горизонтом часто видят НЛО. А многие ученые всерьез говорят о том, что Китеж существует, но в параллельном пространстве. Ясно было, что это действительно таинственное место, и тайны его еще долго не будут раскрыты.

Я бодро шагала и чувствовала, что у меня совершенно перестали ныть спина и суставы. Но главное чудо, которое происходит с любым человеком в этом священном месте, как я поняла, – это мир и покой, заполняющий душу и исцеляющий тело. Это и есть дар Светлояра.

Запольская Ирина Игоревна, г. Москва

НИЧЕГО НЕТ ЛУЧШЕ БАНИ!

Я к бане приучена с детства: мы жили в своем доме и потому раз в неделю всей семьей ходили в обычную городскую баню.

Тогда в каждой семье был банный день. Кстати, даже в многоэтажках далеко не у всех были оборудованные ванные комнаты, и потому почти все мылись в банях. А разве можно представить баню без парилки? Конечно, нет. Вот и привыкла я париться с детства, и потому, переезжая в очередной город на новое местожительство, первым делом находила ближайшую баню с парилкой.

Мне 77 лет, а я до сих пор стараюсь не пропускать свой банный день. На собственном опыте убедилась, что баня помогает справиться с любыми хворями: болит спина или суставы, плохое настроение – все смывает баня с хорошим паром и душистым веником. Почти всегда складывается определенный кружок любительниц попариться, завязываются новые знакомства. За 2-3 часа, которые мы проводим в бане,



успеваем обменяться разными оздоровительными и омолаживающими рецептами, домашними растирками, масками, травяными настоями. Да и в парилке помогаем друг другу – веничком обхаживаем по очереди каждую из нас. От такого похода в баню не только телом, но и душой молодеешь. Я обычно прихожу домой всегда с приподнятым настроением, и всю неделю после похода в баню чувствую себя хорошо. И наоборот, бывает, что не удается пойти попариться, так сразу же даже кожа начинает реагировать – просит жара с веничком.

Мне кажется, эта наша традиция париться – великая заслуга предков. Они и сами так справлялись с недугами, и нас приучили. Только вот мне очень жаль, что наши дети уже не ценят эту традицию. Моих детей в баню не загнать, я уж не говорю о внуках! Дочь кроме ванной ничего не признает, а сын изредка выбирается с друзьями в сауну. А с березовым веником вообще стесняются идти по улице.

Остается надеяться, что с возрастом и они поймут, что наша баня – первое средство от старости. Не зря же у нас бытует столько поговорок на эту тему, например: «Который день паришься, тот день не старишься», «Жаркий пар любой недуг исцелит», «Баня парит, баня правит» и т. д. Народ зря не скажет.

Веселова Галина Викторовна,
г. Тюмень

ГИБКОСТЬ – ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

У старого дерева ветки высыхают и становятся хрупкими, ломаются с хрустом, а молодое дерево имеет все ветви гибкие: захочешь сломить веточку, и не получится.

Так и с человеком: пока молод, все кости и суставы гнутся, а в старости если и не ломаются, так и не гнутся. Попросите кого-нибудь из своих знакомых, нагнувшись, дотянуться пальцами рук до стоп – мало кто сможет это сделать. Вон китайцы – все как один занимаются своей гимнастикой по утрам, поэтому и живут долго. А ведь все в наших руках. Было время, я тоже каждый вечер проводил перед телевизором, отрастил живот, шнурки завязывал на ботинках пыхтя, с трудом. А ведь мне тогда было только 65 лет. Но в один момент все взял и изменил. Взглянул как-то на себя в большое зеркало, и стало отвратительно на душе: до чего же себя довел!

С тех пор прошло восемь лет, но я сейчас выгляжу моложе, чем тогда. Я поставил перед собой задачу не просто сбросить лишний вес, а вернуть физическую выносливость и подвижность. Чтобы при ходьбе не чувствовать одышки и двигаться проворно. Постепенно начинал есть меньше и правильнее. Для начала отказался от сладких, жирных продуктов и выпечки. На деле это оказалось нетрудно, к примеру, ту же самую котлету можно не жарить, а приготовить на пару, и пользы для здоровья от нее намного больше. Кефир стал пить не 3-процентной жирности, а 1-процентный.

Впрочем, за этим следит моя жена, она и сама каждую калорию всегда считала. Но главное – это физическая активность. Я начал просто с утренней зарядки в постели, потом стал ходить в быстром темпе по улице, а на день рождения дочь мне подарила абонемент в фитнес-центр рядом с домом. Удивило, что там кроме меня нет ни одного человека старше 40 лет. А ведь и абонемент стоит недорого, и нагрузку можно подобрать по любым силам. Да видимо, таких любителей диванов, как я в прошлом, больше, чем спортсменов. Вот и болеют.

А я теперь чувствую себя бодрым и здоровым, могу и жене помочь по хозяйству, и не устаю при этом, как это бывало. А раз не устаю, то и не раздражаюсь. Я вот начал говорить о гибкости, а ведь гибкость нам нужна не только в теле, но и в уме. Умение быть гибким, ладить с окружающими – это ведь тоже путь к счастливой старости. Так что я для себя нашел главный принцип в жизни.

Журавлев Юрий Федорович,
г. Санкт-Петербург

Йод всему голова



Когда открыли йод, ученые назвали его элементом со сказочными свойствами. Ведь там, где им насыщена окружающая среда, животные и растения становятся большими, сильными и живут не одну сотню лет! Йод очень нужен и людям. А при нашей экологии во многих регионах его сейчас не хватает. При недостатке или, наоборот, избытке йода развиваются серьезные заболевания. Об этом вам сегодня расскажет К.И. Доронина.

ЧУДЕСА ПРИРОДЫ

В 1813 году ученых Французской академии потрясло открытие химического элемента. Ж.Гей-Люссак дал ему название «йод» (в переводе с греческого – «фиолетовый»). Это очень редкий элемент. Однако в небольшом количестве он содержится почти всюду: в воде, почве, минералах, растениях и животных организмах.

Не случайно у животных, обитающих в океане, рекордный вес и высокая продолжительность жизни. Например, голубой кит – самое крупное животное нашей планеты. Длина его 30 метров, а вес 150 тонн. Взрослый кит питается морским планктоном и крилем, в которых очень много йода. И морские черепахи отличаются долголетием, а также огромным весом. На океанском острове Тонга в королевском саду 191 год жила черепаха, подаренная королю островов Джеймсом Куком еще в 1777 году. И черепахи, и крокодилы живут по 2-3 столетия. А в ненасыщенной йодом среде их собратья-ящерицы – не более 2-3 десятилетий. Еще один удивительный пример. В Японии, в прибрежной зоне, в пруду обитает карп-долгожитель, которому 250 лет.

То же самое – и в мире растений. В приморских областях высота хлебных злаков достигает 2,5 метра, дикорастущих трав – 3-4 метров. Лист обыкновенного лопуха может служить зонтиком от дождя группе людей из 10 человек. Вдоль тихоокеанского побережья Калифорнии произрастают исполинские секвойи, мамонтовые деревья. Диаметр их стволов достигает 10 метров, а высота – 140-160 метров. Средний возраст такого дерева – 4500 лет, а самых старых – 6-9 тысяч лет! Секрет их долголетия в том, что морской туман содержит много паров йода.

Такие растения, животные и рыбы способны поглощать из морской воды или атмосферы много йода и удерживать его в организме. Йод необходим всем живым существам, и человеку тоже.

НАША ЗАЩИТА

Почему йод так важен для нашего здоровья? Он входит в состав тироксина – гормона щитовидной железы. От этого гормона зависят рост и скорость обмена веществ.

Щитовидная железа защищает организм от вирусов и других паразитов, которые нас окружают. От нее во многом зависит иммунитет. Вырабатываемый железой йод убивает нестойких микробов, попадающих в кровь через ранки на коже, слизистую оболочку носа, горла или из пищеварительного тракта. А более стойкие микробы ослабляются при прохождении через щитовидную железу и действуют уже не так губительно. При каждом повторном прохождении крови через щитовидную железу они становятся все слабее, пока не погибают окончательно. Если, конечно, щитовидка работает нормально, и йода вырабатывается достаточно. Что же происходит, когда его не хватает? Умственная отсталость, карликовый рост, неуклюжие руки. Кроме того, токсикозы беременных, замирание плода в середине беременности, недостаток молока у кормящих матерей, гормональные нарушения… Ученые еще не до конца выяснили, к чему приводят сбои в работе щитовидки. Хотя в наше время экологических катастроф заболевания этой железы – не редкость.

КАК РАСПОЗНАТЬ БАЗЕДОВУ БОЛЕЗНЬ

Диффузный токсический зоб, или болезнь Грейвса – очень распространенное аутоиммунное заболевание щитовидной железы. Оно связано с избыточной выработкой тиреоидных гормонов, что приводит к отравлению этими гормонами – тиреотоксикозу. Часто болезнь начинается еще в детстве, в 11-15 лет, особенно у девочек. Медики говорят, что есть наследственная предрасположенность. Спровоцировать развитие недуга может и дисбактериоз после приема лекарств. Тогда в желудочно-кишечном тракте и печени не хватает важного фермента – дейодиназы. В результате йод расщепляется не полностью, и организм перенасыщается им. Как распознать такой недуг?

У больных наблюдаются повышенная раздражительность, общая слабость и быстрая утомляемость при физической нагрузке. Плюс учащенное сердцебиение (до 100 ударов в минуту), потеря веса при повышенном аппетите, а также сильная потливость, особенно кистей и подошв. Часто бывают головные боли, ослабление памяти и ухудшение успеваемости детей в школе. Заболевание в большинстве случаев развивается постепенно.

У многих больных со временем появляются мышечная слабость, проблемы с глазами (астигматизм, близорукость, пучеглазие), аллергические реакции на морепродукты и на все, что содержит йод. Отмечается тремор (дрожание) пальцев вытянутых рук, сомкнутых век, высунутого языка, а при тяжелых формах – и всего тела. У подростков болезнь

проявляется и в более позднем развитии вторичных половых признаков. У девочек позже начинаются месячные, а затем бывают нарушения цикла. У мальчиков-подростков вырабатывается меньше мужского гормона тестостерона. Больные часто выглядят взволнованными, рассеянными. Они очень быстро говорят, переживают по пустякам, плаксивы и мнительны. Дело доходит и до депрессии.

Поставить точный диагноз по анализу крови бывает непросто, пока не начинаются необратимые процессы в организме. Тогда уровень гормонов Т3 и Т4 в сыворотке крови оказывается на нижних пределах при нормальном уровне ТТГ (тиреотропного гормона). Иногда при плохой работе щитовидной железы, когда йод не расщепляется в организме, появляются симптомы недостаточности коры надпочечников.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

При необходимости больным с нарушениями функции щитовидной железы назначают лекарства. Но в любом случае крайне важно правильное питание.

В народной медицине для лечения таких болезней при недостатке йода издавна применяют некоторые растения. Например: пастушья сумка, дрок красильный и лапчатка белая, корни китайского пиона уклоняющегося, аира и раковой шейки, корневища кувшинки белой. Очень много йода в фейхоа и различных водорослях, поэтому они полезны при йодной недостаточности. А такое растение как пастушья сумка может входить в лекарственные сборы при разных заболеваниях щитовидной железы.

В пастушьей сумке много флавоноидов, дубильных веществ. Есть ценные кислоты (например, лимонная, яблочная, винная), эфирные масла, витамины и соединения калия. Поэтому растение останавливает кровь, нормализует давление, усиливает сокращение желудка, кишечника, матки. Еще пастушья сумка помогает справиться с токсикозами беременных и успокоить нервы.

Помните, что спиртовые настойки йода можно применять только наружно. В человеческом организме он содержится в виде соединений с другими веществами. О приеме внутрь больших доз йода не может быть и речи из-за его токсичности. Это сильнейший окислитель, который повреждает или разрушает живые клетки (поэтому он убивает и микробов). Кроме того, йод может изменить состав крови.

ОЖИВЛЯЮЩИЙ РАСТВОР

Некоторые симптомы должны вас насторожить. Например, если после 8-9-часового полноценного сна вы чувствуете, что ни капельки не отдохнули, голова тяжелая и даже болит, веки набрякли и глаза не хотят открываться. Возможно, вам необходимо пополнить запасы йода (обязательно проконсультируйтесь у врача!).

Если вам не хватает йода, то самый легкий способ насытить им организм – принимать раствор Люголя. Его состав: 5% элементарного йода в 10-процентном растворе йодистого калия. Раствор свободно продается в аптеках и в основном используется для смазывания горла при ангинах, фарингитах. Именно этот препарат можно использовать для приема внутрь (по капельке), потому что он менее токсичен, чем обыкновенная йодная настойка.

Дважды в неделю принимают 1 каплю раствора Люголя 1 раз в сутки, за 20 минут до обеда. Можно капнуть его на кусочек хлеба либо печенья и запить чашкой чая или молока.

СИНИЙ ЙОД

В соединении с крахмалом йод можно принимать внутрь. Для этого готовят кисель, который из-за цвета в народе получил название «синий йод». Он обладает антимикробным, противовирусным и антигрибковым действием, помогает при поллинозе, бронхиальной астме. Вот рецепт.

В 50 мл прохладной кипяченой воды развести 1 ч. л. с верхом картофельного крахмала и размешать. Добавить 1 ч. л. сахарного песка и 0,4 г (буквально несколько кристалликов на кончике ножа) лимонной кислоты. Вскипятить 150 мл воды и тонкой струйкой влить в кипяток раствор с крахмалом, непрерывно помешивая. Только после охлаждения киселя влить 1 ч. л. 5-процентного раствора йода. Принимать по 2 ст. л. 1 раз в день. Для профилактики – 2 раза в неделю, для лечения – ежедневно. Курс – 2–3 месяца.

Благодаря лимонной кислоте снадобье может долго храниться в холодильнике, в закрытой посуде, не теряя лечебных свойств.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- При гипертиреозе, тиреотоксическом зобе, тиреоидите (воспалении щитовидной железы): пастушья сумка – 2 части; тысячелистник, листья фейхоа, цветки боярышника и календулы – по 1 части. Перемешать, 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Процедить и пить 3 раза в день по 1/3 стакана перед едой в теплом виде. Лечиться не менее 6 месяцев.
- Если токсический зоб сопровождается понижением кровяного давления и тахикардией: пастушья сумка (сушеная) и цветки раковой шейки – по 2 части; золотой корень, цветки боярышника и корневища валерианы – по 1 части. Готовить и принимать так же. Курс лечения – 40 дней.
- От гипотиреоза: надземная часть китайского пиона уклоняющегося в период цветения – 3 части; корневища белой водяной лилии, корни камыша и аира, цветки незабудки – по 1 части. Настаивать так же. Утром довести до кипения, охладить и процедить. Принимать так же. Курс лечения – 3 месяца.
- Страдающим гипотиреозом с ожирением, аллергией на йод: пастушья сумка и дрок красильный – по 3 части; хвощ полевой, сушеные корочки лимона и лавр благородный – по 1 части. На ночь 4 ст. л. сбора залить 1 л кипятка. Утром довести до кипения, охладить и процедить. Принимать по 100 мл 5 раз в день в горячем виде независимо от еды. Снадобье готовят на 2 дня. Курс лечения – 6 месяцев. Помогает и при водянке живота, геморрое, воспалении мочевого пузыря.

ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ ВАННЫ

Есть три доктора – это Солнце, Воздух и Вода. Если вы будете ими пользоваться умело, то можете забыть про своих участковых терапевтов.

Великий немецкий натуропат Севастьян Кнейпп в своей книги «Мое водолечение» подробно описал, как надо лечиться водой. Вот наши предки и деды были намного здоровее нас, потому что они мылись и парились в русских банях с дубовыми или березовыми вениками. Нам же достались в наследство ванны-лоханки, а в баню ходить сейчас дорого.

Поэтому я советую всем больным и здоровым включить в свое лечение оздоровительные ванны с экстрактами различных трав и хвои. Так что заготавливайте на зиму лечебную траву, цветы, овсяную солому, сенную труху, веточки сосны или ели. Опишу кратко, как готовить оздоровительные ванны и принимать их.

Для ванны берутся грубые части лечебных растений, трав, которые используются для чаев. Можно взять и ветки дуба, березы, клена, липы, сирени. Одновременно надо брать 2–3 растения. Большую ведерную эмалированную кастрюлю заполнить на 1 четверть измельченными растениями. Залить до верху крутым кипятком, закрыть крышкой, укутать одеялом. Настоять примерно сутки. Веточки сосны лучше кипятить в большой кастрюле, затем настаивать и процеживать в трехлитровый баллон. Перед сном вылить настой в ванну и добавить воды (температура 38–40 градусов) столько, сколько обычно вы наливаете для купания.

Свет в ванне надо погасить, он должен гореть на кухне. Дверь открыть и лечь в ванну. В доме должна быть тишина. Закрыть глаза. Тихонько поливать голову, лицо и все тело из ванны. Представить мысленно лес, реку, озеро, солнце, цветы, Бога, ангелов – всю красоту природы. В это время душа наполняется покоем. Ваши духовные и физические силы увеличиваются за счет безграничных сил Космоса. Чем ярче вы будете представлять себе картину красоты природы, тем больше сил вольет в вашу душу и ваше тело Вселенная. Представьте себя здоровым, сильным, красивым. Вы плывете по этой реке или озеру. Радуйтесь красоте природы, своему здоровью, молодости. Не вспоминайте о болезни. Все время представляйте себя здоровым, сильным, молодым, красивым. Думайте и вспоминайте только приятное.

Вы зарядитесь огромной энергией, обретете душевный покой. Это даст вам силы победить болезнь. Безгранично верьте в свое выздоровление. Чем чаще и дольше вы будете представлять себя здоровым, тем скорее дело пойдет на поправку.

В ванне надо находиться не менее 30 минут. Затем открыть глаза, выйти из ванны, обсохнуть. И никаких дел и телевизоров! Сразу в постель – и спасть, спать.

Такие ванны надо принимать всем больным, которые только могут доползти до ванны, 2 раза в неделю, а здоровым можно реже, на их усмотрение.

Черников Василий Николаевич, Волгоградская обл., г. Михайловка

ЧАЙ ПОЛЕЗНЕЕ БЕЗ САХАРА!

Очень люблю «Лечебные письма». Много черпаю информации для себя и своих знакомых, плюс – всегда получаю позитивный заряд энергии, читая письма. Может, кому пригодится такой совет.

Мой муж по совету знакомого врача для снижения веса стал пить чай без сахара. (А чая пьет большое количество). И по прошествии всего двух месяцев сбросил 4 кг. Причем, продолжая есть в прежнем количестве, и даже на ночь. И, что самое главное – избавился от геморроя, который прежде беспокоил примерно 3-4 раза в год. И связываем мы это именно с ограничением приема сахара (в том числе и излюбленных карамелек). И оказывается, чай без сахара имеет лучший вкус, чем с сахаром.

Желаем всем здоровья.

Ирина Б., г. Москва

КАК Я ЗАКАЛЯЮСЬ

Всем известно, что обливаться холодной водой полезно, но мало кто обливается. Я могу понять это. Особенно трудно худощавым и мерзнущим, таким, как я.

Раньше я тоже не обливалась, а теперь могу поделиться опытом, как мне удалось преодолеть себя. Однажды стали одолевать меня простуды, и невольно пришлось задуматься об укреплении иммунитета – болеть мне нельзя. Дождалась я лета. Простуда улеглась, а за это время и я морально подготовилась к обливаниям. Но я сделала для себя щадящее обливание – комнатной температуры. С вечера наполняла две большие кастрюли – на утро, а утром – на вечер. Перед обливанием тело должно быть прогрето. Я представляю себя на берегу моря в самом любимом некогда месте отдыха и как бы вдыхаю этот целебный воздух. С воздухом входит радость. И вот я вхожу в море, а вода поначалу всегда прохладная. В это время и выливаю воду на себя из кастрюль, представляя, что это море. При этом обязательно надо говорить: «Какой восторг»! или «Какая роскошь!», или что-то в этом роде. После массирую жестким полотенцем проблемные места, суставы, икры.

Обливание делает людей не только здоровее, но и красивее. Женщины проблемного возраста с помощью обливаний решают все или почти все проблемы. Для достижения успеха обливаться надо не меньше двух раз в день. Желаю всем бодрости духа, радости и здоровья.

Терешкина Лидия Лукинична, г. Москва

ЯЗВУ ВЫЛЕЧИЛ САМ

У людей, страдающих гастритом и язвенной болезнью желудка, в осенний и весенний период обостряются эти заболевания. Расскажу, как с этим справляюсь я.

Как-то осенью, почувствовав боли в желудке и сильное жжение в области груди, я обратился к врачу. Сделали рентгеновский снимок желудка, УЗИ, все анализы и обнаружили язву

желудка и хронический холецистит. По рекомендации врача я соблюдал строгую диету и принимал выписанные таблетки. Но особого улучшения я не чувствовал, только после приема таблеток боль незначительно утихала. Пришлось воспользоваться народными средствами, а применил я следующую схему лечения.

◆ Приехал в лес, нарезал молодые ветки дуба (при полной луне), снял кору и просушил. Затем взял 2 (без горки) столовые ложки измельченной коры, залил 1/2 литра кипятка и кипятил на малом огне в течение 15 минут, укутал и настаивал в течение ночи. Утром процедил и принимал по 1/3 стакана теплого настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ После приема настоя надо съесть овсяную кашу, приготовленную следующим образом: взять 3 столовые ложки геркулеса мелкого помола (лучше «Экстра» № 2), залить 3/4 стакана горячей кипяченой воды, накрыть крышкой и настаивать в течение 15–20 минут. Съесть кашу без соли (можно добавить одну чайную ложку подсолнечного или оливкового масла). Через полчаса можно поесть посущественнее, но в пределах своей диеты. Перед сном выпить 1/2 стакана теплой кипяченой воды с 1 чайной ложкой меда. Такое лечение оказывает успокаивающее и укрепляющее действие.

◆ Вторую неделю надо пить отвар, приготовленный следующим образом: взять по 1 столовой ложке тысячелистника, пижмы, зверобоя и ромашки. Залить 1 литром кипятка и кипятить на слабом огне в течение 10–15 минут. Укутать и настаивать в течение ночи, утром процедить и пить по 1/3 стакана теплого настоя за полчаса до еды 3 раза в день.

◆ Утром через полчаса съесть овсяную кашу. Последующие 2 недели месяца повторить в той же последовательности. Курс лечения – один месяц. Весной в начале марта целей повторить.

Советую попробовать такое лечение, ошибки в вашем выборе не будет!

Шаталов В. Д., г. Смоленск

ЛИСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ

Приехали мы как-то с мужем к его родственникам в деревню. Тут меня радикулит и «прострелил», и вместо отдыха было развлечение в лечении.

Лет мне немного – сорок с хвостиком, но когда радикулит прихватит, то ощущаю себя дремучей старухой. Мазей никаких с собой не было, поэтому согласилась на народные методы. Деревенские старожилы присоветовали мне «курс» лиственной терапии.

Сначала настегали мне спину крапивой. Жгло сильно, но уже на другой день было чуть-чуть полегче. А на ночь сделали компресс на спину из листьев березы. На другой день – компресс из листьев ольхи. И так целую неделю чередовали.

Помогло. Стала двигаться, а потом и вовсе расходилась. Никогда бы раньше не поверила, если бы на себе не испытала, что простыми листьями березы или ольхи можно добиться такого эффекта. Оказывается, что листьями этих деревьев можно лечить и остеохондроз, и артрит.

Вернувшись домой, я рассказала о новом рецепте своей сестре (у нее проблемы с суставами). Она «загорелась», стала на колени каждый день на ночь привязывать листья. В основном – листья березы. Говорит, что теперь от боли просыпается по ночам значительно реже – и ей помогают листья!

Конечно, пользовать листьями березы или ольхи для лечения можно в основном по сезону – летом и вначале осени. Но надо на все 100% использовать ресурсы природы! А мы с сестрой в прошлом году решили «удлинить» летний период, заготовили на зиму сушеных листьев. А перед тем как их использовать, распаривали их в дуршлаге над паром. Лечебный эффект сохраняется.

Если кому-то этот рецепт пришелся по душе, поторопитесь, пока не опали «волшебные» листья!

Гуляева Н. Т., г. Тверь

Природой лечимся

Наше здоровье в огромной степени зависит от всевозможных природных факторов, действующих на человека снаружи и изнутри. И хотя некоторые из них (например, погода) не поддаются направленному воздействию, множество других природных факторов здоровья находятся буквально в наших руках. Как же их использовать, чтобы принести себе пользу, а не вред? Мы продолжаем беседу, начатую в «ЛП» №10 за 2012 год. На вопросы «Лечебных писем» отвечает медицинский и детский психолог О.В. ШУМКОВА.

– Ольга Васильевна, в прошлый раз мы беседовали о правильном формировании костно-мышечной системы человека и о влиянии на нее нарушений в шейном отделе позвоночника. А как сказываются другие его отделы на нашем развитии?

– Когда ребенок начинает ходить, у него сначала формируется поясничный изгиб (лордоз), а в 1,5-2 года грудной изгиб (кифоз). Если позвоночный столб сформировался правильно, ребенок будет правильно и грамотно говорить, и вам не придется обращаться к логопеду. Поэтому все хорошие школы развития до 3 лет жизни ребенка на первое место ставят не обучение его звукам и буквам, а грамотное физическое развитие.

– Но какое отношение позвоночник имеет к тому, что ребенок будет правильно говорить?

– Оказывается, блуждающий нерв, который оплетает сосуды, идущие к головному мозгу, отвечает за то, как у детей формируется верхнее небо, язык и гортань. И если сигнал по нерву идет слабый и в головной мозг не доходит, речевой аппарат не сможет правильно сформироваться. Не помогут ни бесконечные упражнения, ни скороговорки с грецкими орехами во рту.

Но не только позвонки и межпозвонковые диски бывают повреждены. Мы должны еще контролировать двигательные мышцы ребенка, работать с ними, начиная с грудного возраста. Если мышцы зажаты, они могут просто пережимать нерв и гасить прохождение нервного импульса. Отсюда всевозможные заикания, речевые неврозы и пр.

– Что же нужно, чтобы от логопедических упражнений был эффект?

– Нужно работать с ребенком, когда он находится в свободной, расправленной позе. А еще лучше проводить логопедические упражнения, укрыв ребенка теплым одеялом, чтобы его мышцы были максимально расслаблены. Нам необходимо снять эту мышечную зажатость, освободить кровоток. Здесь огромную пользу оказывает массаж со специальным кремом для снятия спазмов на мышечном уровне у малышей.

– Наверное, умение расслабляться необходимо всем нам?

– Безусловно. Наши кости очень сложно накормить, а если еще мышечная система зажата, спазмирована, то питание тем более будет нарушено, поскольку пережимаются кровеносные сосуды. Нам всем надо научиться расслабляться, особенно тем, кто работает по 12-14 часов в сутки. Сама я принудительно заставляю свои мышцы расслабляться, ложась на игольчатый аппликатор. За 15-20 минут в таких условиях любая мышца расслабится. Не говорю, что так должны делать все, но без расслабления мышц питания костей не добиться.

– Вы говорили, что к нарушению питания костей часто приводят проблемы со щитовидной железой. А какие еще органы влияют на наш опорно-двигательный аппарат?

– Мочевыводящая система. Человек с больными почками в принципе не может иметь здоровые кости, здоровые суставные сумки, поскольку плохо удаляются соли и другие ненужные продукты. Это можно сравнить с рекой. Вода в быстрой горной речке не бывает прозрачной и затхлой – она всегда свежая, но мутная, потому что захватывает грязь и песок из своего русла. А в медленной речке или озере вода абсолютно прозрачная, но дно будет илистым, потому что все осядет. Так и в организме: если движение жидкостей в нем нарушено, замедлено, то говорить о чистых суставных поверхностях не приходится. Поэтому мы с вами обязательно должны работать над состоянием водно-солевого обмена. Ускорять выведение жидкости с помощью мочегонных трав и выводить лишние соли, а также компенсировать убыль необходимых веществ (солей калия и пр.).

– В прошлой беседе вы сказали, что перга – это уникальная пища для мозга и сердца. Но можно ли этот пчелиный продукт давать детям?

– Я считаю, что уже на довольно ранних сроках формирования опорно-двигательного аппарата полезно давать ребенку в разумных количествах продукты пчеловодства. И продолжать пользоваться ими всю жизнь.

Перга нужна не только для формирования костей, для мозга и сердца. Если ребенок сильно отстает в росте от сверстников (хотя его родители среднего роста), возможно, у него не хватает своих гормонов роста. Врачи даже могут предложить гормональную терапию, иначе есть риск, что ребенок так и останется маленьким. Однако того же результата можно добиться, если просто давать ему пергу.

А у подростков перга способствует развитию и правильному формированию мышц. Это природный анаболик, полностью лишенный вредных свойств гормональных анаболиков. Некоторые тренеры уже рекомендуют пергу своим подопечным.

– Поделитесь, пожалуйста, с нашими читателями еще какими-нибудь рецептами применения продуктов пчеловодства.

– Лучшее средство для устранения последствий ушиба – это пчелиный яд: в рассасывании отеков и гематом он не имеет себе равных. Годятся любые

с умом



кремы или мази с ним. Это свойство пчелиного яда надо использовать при любых ушибах, даже незначительных. И советую очень серьезно относиться к ушибам мягких тканей, особенно молочной железы у женщин. Известно, что опухоли молочной железы чаще всего возникают от травм, от ударов в грудь, и здесь применение кремов с пчелиным ядом будет очень эффективным. А еще при различных ушибах и растяжениях можно посоветовать медовые аппликации.

– Какой в них смысл?

– Это самый дешевый способ лечения ушибов и растяжений. А с возрастом медовые аппликации просто необходимы. Почему? Кости находятся у нас на периферии, и питательные вещества, поступающие в организм через рот, попадают в кость по остаточному принципу. Как накормить маленький суставчик, чтобы он быстрее восстановился? Через рот – проблематично. Гораздо легче дать ему дополнительное питание снаружи, наложив на него мед. В зоне сустава происходит разогрев, капилляры расширяются, питательные вещества легче всасываются и поступают в суставную сумку.

Вы легко поймете, требуют ваши кости питания или нет. Сделайте медовое обертывание на ночь (мед лучше закрывать «дышащей» пищевой пленкой), и если утром пленка будет совсем сухой, то значит, питания не хватает. Продолжайте обертывания до тех пор, пока утром не увидите, что на пленке что-то осталось. Ваши кости «накушались».

– Что может помочь при болях в суставах?

– Очень часто боли связаны с воспалением, и не только в суставах. Ишиас, радикулит, защемление нерва в шейном отделе позвоночника – все это тоже воспаление. Поэтому чтобы усилить или ускорить восстановительные процессы, надо прежде всего дать человеку продукт, быстро снимающий воспаление. Это прополис. Поэтому я всегда рекомендую наносить экстракт прополиса в виде «йодной сеточки» на больной сустав или отдел позвоночника. После этого надо нанести крем или мазь, содержащие такие продукты, как воск, пыльца, пчелиный яд, прополис, мед... Воск помогает остальным продуктам пчеловодства глубже проникнуть в тело. А сустав перед наложением мази лучше разогреть.

– Говорят, что если в суставе воспаление, то греть нельзя...

– Да, греть нельзя. Но для того, чтобы питательные вещества прошли глубже, поры кожи перед процедурой нужно раскрыть. Например, если вы хотите решить проблему пяточных шпор, то должны буквально на 1-2 минуты опустить ноги в горячую воду. К больному суставу можно приложить горячее полотенце. Греть сустав при этом вы не будете, но подготовите его для ускорения всасывания питательных веществ, а потом спокойно накрываете, чтобы он не остыл, а сохранял температуру тела.

Кстати, есть еще один древний рецепт при воспалении – это медовые лепешки на ржаной муке. Рожь и сама по себе является целебным злаком – она и геморрой лечит, и воспаления. Лепешки делаете мягкие, а не жесткие, и прикладываете к локтю, стопе, плечу – куда надо.

Но никакие средства помощи суставам не будут эффективными, если мы не научимся чистить суставные поверхности.

– Как это делать?

– Допустим, вам надо помыть грязные тарелки. Вы покупаете очень хорошее моющее средство, намыливаете им тарелку – и ставите ее сушиться? Нет, вы сначала тарелку ополаскиваете, затем наносите моющее средство, потом смываете его водой и только тогда ставите тарелку. Кости надо мыть точно так же. Сначала их ополоснуть водой, потом ввести «моющее средство» и опять смыть, то есть добавить воды. Человек должен постоянно омывать свои кости водой. Ваша хрящевая ткань – это идеальная смазка, она дает подвижность суставам, но ее качество зависит от того, сколько воды вы пьете. Когда человек жалуется, что у него плохо работают, с трудом двигаются суставы, в первую очередь это значит, что он мало пьет воды.

Как только вы введете воду, суставы начнут двигаться совершенно иначе, даже если у вас уже есть повреждения хрящевой ткани или она разрушена. Облегчение вы почувствуете в любом случае.

– Как правильно пить воду? И как заставить себя это делать людям, которые не привыкли, не хотят пить?

– Для очищения суставов воду надо пить дробно, по глотку. Но если вы будете насильно вливать в себя воду, когда организм ее не просит, она не пойдет на пользу. Надо к этому процессу подходить творчески, найти то, что вам комфортно и приятно. Например, если человек испытывает боль при движении, значит, скорее всего, внутренняя среда у него кислая, и надо себя ощелачивать.

Хорошим средством ощелачивания является яблочный уксус. На 1 стакан воды вы берете 1/2 или 1 ч. л. уксуса, добавляете немножечко меду и получаете прекрасный напиток. Можно себя побаловать – пить через соломинку. Пусть вода будет комнатной температуры – она лучше всасывается. И прежде чем проглотить воду, подольше подержите ее во рту. Так легче для почек, а главное – вам постоянно будет хотеться пить.

К тому же яблочный уксус облегчает боли и судороги в ногах, связанные с варикозом, и служит, вместе с медом, хорошим источником калия. Можно также вместо уксуса добавлять каплю клюквенного или другого сока.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ЗАЩИТА ОТ НЕЛАСКОВОГО СОЛНЫШКА

Если так случилось, что вы обгорели на солнце, лицо пылает, помочь вам справиться с этим могут маски из натуральных продуктов. Приведу несколько рецептов, испытанных мною.

• Измельчите листья капусты до состояния кашицы, добавьте яичный желток. Нанесите толстым слоем приготовленную массу на лицо и шею на 15–20 минут, после смойте теплой водой. Такая маска снимет воспаление и жар.

• Измельчите листья листового салата, добавьте простоквашу. Смесь нанесите толстым слоем, ополосните теплой водой через 15–20 минут. Эта маска прекрасно снимает воспаление и освежает кожу.

• Залейте стаканом кипятка 2 ст. л. мяты перечной, дайте настояться 20–30 минут, процедите и добавьте крахмал, чтобы смесь получилась консистенции густой сметаны. Нанесите на обожженную кожу на 20 минут, затем смойте теплой водой и протрите настоем мяты.

Но постарайтесь все-таки не обгорать – это старит кожу.

Василькова Елизавета, г. Тверь

МАСКИ РАЗНЫЕ, ОСНОВА – ОДНА

Сейчас, когда появляются свежие ягоды, я советую обязательно не реже двух раз в неделю делать маски для лица, шеи и зоны декольте. Основа для всех масок одна:

2 ст. л. свежего творога смешайте с 1 ч. л. оливкового масла. В эту основу добавляйте поочередно то, что у вас есть: размятую ягодку клубники, земляники, свежий сок из вишни или черешни.

Нанесите на очищенную кожу на 15-20 минут, затем смойте водой комнатной температуры, обязательно протрите кожу тоником и нанесите тонкий слой питательного летнего крема. Главный принцип – регулярность. И тогда за лето вы не просто похорошеете на глазах, но и укрепите свою кожу.

Емельяненко Анна, г. Пятигорск

НЕ ДАЙТЕ СЕБЕ ЗАСОХНУТЬ

Загар интенсивно сушит кожу, потому она и выглядит постаревшей.

Неважно, была я на пляже или весь день провела в раскаленном городе – каждый вечер летом я увлажняю кожу лица и тела. Есть очень простой рецепт увлажняющей маски, которая одновременно и очищает кожу.

Вымойте одну морковку, натрите ее на мелкой терке, смешайте поровну с натуральным йогуртом и манной крупой. Вечером после душа помассируйте лицо и тело этой массой и смойте едва теплой водой. После этого нанесите легкий увлажняющий крем.

Черкашина Людмила, г. Тверь

ВСЕГДА ПРИЯТНЫЙ АРОМАТ

Летом мы особенно чувствительны к запахам, и это понятно: жарко, потеем, любое движение может спровоцировать потоотделение.

Особенно неприятно, когда запах пота смешивается с духами. Я хочу рассказать, как сохранить приятный аромат чистого тела на весь день.

Купите ароматическое масло лаванды и утром после душа нанесите на область подмышек 1–2 капли.

Это средств будет действовать несколько часов. А чтобы избавиться от неприятного запаха от вспотевших ног, натирайте ступни одной каплей масла пачули. Эти советы я адресую только мужчинам, поскольку они не всегда умеют управлять ароматами.

Колхозникова Ирина, г. Екатеринбург

ЛЕТНИЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Летом в жару наши волосы особенно страдают от высокой температуры, пыли, сухости. За волосами надо обязательно ухаживать: не реже одного раза в неделю наносить масляный раствор на 2 часа.

Смешайте 2 ст. л. обыкновенного растительного масла с 1 ст. л. касторового или репейного масла, добавьте 1–2 капли ароматического масла апельсина, размешайте и вотрите в корни волос (волосы должны быть влажными и чистыми, без пыли, лака или пенки для укладки), распределите масло по всей длине. Наденьте шапочку для душа.

Смойте через два часа, как обычно. Повторяйте 2 раза в неделю в течение всего лета, пока стоит жара.

Конышева Наталия, г. Москва

СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ ИЗ БУКЕТА

Не выбрасывайте подаренные букеты увядающих роз!

Насыпьте в банку с широким горлышком 200 г обыкновенной крупной соли и поместите туда лепестки роз с увядающего букета. Банку плотно закройте, встряхните, поставьте в теплое место на пару недель. За это время соль вытянет из лепестков душистые вещества, пропитается ими, и вы сможете добавлять ее в воду и принимать ароматные ванны.

Точно так же можно использовать лепестки лилий, полевых цветов.

Сергеева Анжелика, г. Люберцы

Невозможно оставаться равнодушным, глядя на желтое море из одуванчиков. Одуванчики всегда рядом, мы к ним привыкли, а ведь это – целая аптека. Еще врачи Древней Греции применяли одуванчик в качестве лекарственного растения. В современной народной медицине одуванчик считают «жизненным эликсиром» и применяют при самых разных заболеваниях.

Одуванчик – источник силы

БОГАТЫРСКАЯ МОЩЬ

Читатели «Лечебных писем» часто рассказывают в своих письмах о целебных свойствах одуванчика. Так мы научились варить варенье из цветков, готовить салаты из свежих листьев, кофе из высушенных перемолотых корней. А я хочу рассказать о необыкновенной силе свежего сока из одуванчиков.

Каждый год в мае я примерно месяц каждый день пью этот сок, чтобы потом долго чувствовать себя хорошо. Ведь сок этот не только действует как общеукрепляющее средство, он еще очищает кровь от жировых включений, нормализует обмен веществ, благотворно сказывается на работе печени.

Чтобы его приготовить, возьмите свежее растение в достаточном количестве целиком и положите в холодную воду на полчаса, затем обсушите, нарежьте, пропустите через мясорубку и отожмите сок при помощи марли. Пейте его, начиная с 1 ст. л. стакана, и доведите в течение двух недель до 3 ст. л.

Сок горький, надо привыкнуть либо пить, смешивая с рисовым или овсяным отваром, что вдвойне полезно для пищеварительного тракта. В чистом виде сок я пью за час до завтрака, на отваре – вместо завтрака. При желании можно добавить 1 ч. л. меда. Сок можно консервировать с помощью спирта или водки и хранить в холодильнике.

Сок также полезен при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, запорах, сахарном диабете, фурункулезе (как средство, нормализующее состав крови), сыпях, ревматизме, подагре, анемиях, атеросклерозе.

Веденеева Ольга Георгиевна, г. Ставрополь



ЦВЕТОЧНЫЙ ОТВАР ПОДАРИТ СОН

Пожилые люди часто страдают от бессонницы. Лучше любых таблеток действует отвар цветков одуванчика. Можно использовать как свежие цветки, так и сушеные.

1 ст. л. цветков залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и прокипятите 15 минут. Остудите, процедите. Принимайте по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар мягко понижает давление, снимает спазмы гладкой мускулатуры, успокаивает и не имеет противопоказаний.

Цветкова Тамара Викторовна, г. Домодедово

АТАКА НА ВСЕ БОЛЕЗНИ

Обычно, если заболевает желудок, это сразу отражается на всем организме, и в первую очередь на органах пищеварения. Просто мы порой долгое время можем не подозревать, что пресловутый гастрит привел еще и к нарушениям в поджелудочной железе или печени. Когда у меня обнаружился гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, очень часто ощущались боли и спазмы в кишечнике. На выручку пришла мама, она стала меня лечить отваром из корней одуванчика. В результате не только желудок перестал беспокоить, но и аппетит прорезался, боли и спазмы прекратились и даже головные боли исчезли.

1 ст. л. измельченного сухого корня одуванчика помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, накрывают крышкой и нагревают на водяной бане при частом помешивании в течение 15 минут, охлаждают при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают в теплом виде по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 3–4 недели.

Коноплев Алесей Григорьевич, г. Смоленск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ОДУВАНЧИК?

Применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Препараты одуванчика лекарственного обладают желчегонным, спазмолитическим, слабительным, отхаркивающим, успокаивающим, снотворным, мочегонным, потогонным свойствами. Установлены также противовирусные, противотуберкулезные, противогрибковые, антигельминтные и антиканцерогенные свойства одуванчика.

Сладкая «вишня»

Мои внуки всегда с нетерпением ждут сезона сладкой, сочной и ароматной черешни. Они ее так любят, что буквально объедаются до отвала, но я это только приветствую.

И совершенно не согласна с тем, что черешня является бесполезным лакомством. Я специально изучала состав этой ягоды и поняла, что она является настоящим лечебным средством. К тому же мне на своем опыте пришлось убедиться в этом. Собственно говоря, именно после того как черешня помогла мне справиться с болями в суставах и давлением, я заинтересовалась ее лечебными свойствами.

Те, кто боится есть черешню из-за ее сладости, могут расслабиться – калорийность этой ягоды чуть больше, чем у яблок, которые так любят худеющие.

Вкусные ягоды содержат витамины, необходимые для роста и развития деток – провитамин А, витамины группы В, никотиновую кислоту, витамины С и РР. Много в ней и микроэлементов – железа, фосфора, магния и калия, есть даже немного кальция. При этом мякоть черешни такая нежная и содержит так мало органических кислот, что совсем не раздражает желудочно-кишечный тракт. И это выгодно отличает ее от ближайшей родственницы – кислой вишни, которую невозможно есть помногу. Даже если у вас повышенная кислотность в желудке, черешня вам не повредит и не вызовет неприятных ощущений в желудочно-кишечном тракте.

В один из сезонов черешни я так объелась этой ягодой, что произошли заметные перемены в состоянии здоровья. Улучшилось пищеварение, нормально заработал кишечник, потому что в ягодах достаточно клетчатки. У меня повысился гемоглобин, порозовели щеки. А самое важное, что перестали болеть суставы.

Но для того чтобы черешня была максимально полезной, лучше выбирать как можно более темные ягоды. Самая полезная – почти черная черешня, которую врачи советуют есть при гипертонии. Такую ягоду я употребляю не только в свежем виде, но и замораживаю ее в морозилке на зиму, а потом достаю и ем с мороженым или делаю из нее начинку в пироги.

Суперизова Елена Сергеевна,
г. Краснодар

Полезный шашлык в серебристом фантике

Я очень люблю делать шашлыки. Построил на даче кирпичный мангал и беседку, поскольку друзей собирается много. Только вот не всем можно есть подгоревшее на углях мясо – у кого желудок болит, у кого поджелудочная пошаливает. В таких случаях я делаю особые диетические шашлычки.

Вообще, шашлык, если его приготовить правильно, – блюдо очень полезное. Не зря же на Кавказе, откуда он родом, столько долгожителей. Есть его надо не с картошкой или майонезными салатами, а с зеленью и свежими овощами. И запивать не водочкой или пивом, а 1-2 бокалами хорошего сухого вина или минеральной водой. Тогда не будет ни тяжести в желудке, ни головной боли. А организм получит и легкоусвояемые белки, и витамины.

Но какое мастерство ни прояви, на мясе во время приготовления образуется поджаристая корочка. Вкусно, но не каждому человеку ее по состоянию здоровья можно есть. Что в таком случае делать? Ведь все удовольствие теряется, если друзья наслаждаются шашлыком, а перед тобой на тарелке лежит вареная курица. Но можно сделать так, что на шампурах будет нежное и не подгоревшее мясо с легким запахом дымка. Для этого я нашел такой выход.

Нежирное мясо – курицу или говядину – мариную как обычно: в лимонном соке, кефире или вине с луком, чесноком и перцем. В маринад кусочки закладываю часа за два до готовки. В этом случае вкус будет хороший, но мясо чересчур не размягчится. Потом надеваю его на шампуры, чередуя с красным перцем, томатами, кольцами лука. И аккуратно заворачиваю шашлык в фольгу, чтобы она с концов плотно облегала шампуры. Готовлю такой шашлык как обычно.

Маринад и жир при этом не капают на угли, а значит, не образуется канцерогенов. Когда разворачиваешь фантик, мясо получается сочное, душистое, с легким ароматом дыма. Его можно есть без вреда для здоровья, а удовольствие ничуть не меньше, чем от классического шашлыка.

Баданин Николай Евгеньевич,
г. Новомосковск, Тульская обл.

Прохладный, освежающий, целебный

В летнюю жару требуется много пить. Ясно, что газировка и пакетированные соки совсем не полезны. Свежая чистая вода из колодца, конечно, хороша, но хочется разнообразия. Я очень люблю холодный чай и постоянно придумываю новые рецепты.

Если просто охладить чайную заварку, разбавить ее водой и добавить лимон, получится не слишком вкусный напиток. Хорошо утоляет жажду каркаде, кроме того, он обладает приятной кислинкой. Только найти качественный продукт непросто, да и зачем платить деньги, если прямо под боком растут ничуть не худшие родные растения. Конечно, на одну какую-то траву налегать не надо. Сколь бы полезной она ни была, при длительном употреблении могут возникнуть побочные эффекты. Поэтому надо чередовать чаи из мелиссы, душицы, мяты, земляничного и смородинного листа. Заваривайте их как обычно, охлаждайте в холодильнике, добавляйте немного лимонного сока и меда – получаются чудесные освежающие

напитки. А если захочется чего-то нового, попробуйте приготовить чаек по моей методике. Подаваемый в высоких прозрачных стаканах, этот напиток с плавающими лепестками цветов будет выглядеть просто роскошно.

Возьмите горсть лепестков шиповника. Слегка их потрите между ладонями, чтобы проступил сок. Засыпьте в чайник, добавьте пакетик зеленого чая для вкуса и залейте кипятком. Когда заварка остынет, перелейте ее в стеклянный кувшин, убрав чайный пакетик, но оставив лепестки. Долейте такое же количество холодной кипяченой воды, положите нарезанный кружочками лимон и 5–10 кубиков льда. Все, цветочный холодный чай готов.

В нем много витамина С, который есть и в лимоне, и в лепестках шиповника.

Лебедина В.С., г. Курган

Моя диета для вен

С варикозной болезнью я живу уже много лет, но смогла сделать так, что она доставляет мне минимум неудобств и не прогрессирует. Все благодаря гимнастике, растираниям, сделанным на каштане, и, конечно, диете.

Древние врачи говорили, что с помощью питания можно вылечить почти все болезни. Во всяком случае, при варикозе правильная еда действительно помогает хорошо. Уменьшаются боли, отеки, нет чувства тяжести в ногах.

Что не нравится нашим венам, да и вообще всем сосудам? Да те же продукты, которые вообще желательно употреблять меньше, особенно в пожилом возрасте. Это различные копчености, солености, маринады и магазинные соусы. Я читала, что у вегетарианцев варикоз бывает намного реже. Полностью отказываться от мяса я не хочу, но есть его стараюсь поменьше. Выбираю постную говядину, курочку, индейку. Когда бывает возможность, покупаю рыбу и даже балую себя креветками. Морепродукты помогают выработке эластина, который идет на укрепление стенок вен.

Острая пища, кофе, наваристые супы, большое количество сдобных булочек способствуют загустению крови, а при варикозной болезни из-за этого могут образовываться тромбы. Поэтому есть такие продукты надо очень редко, по большим праздникам. А вместо кофе пить зеленый чай, морсы и компоты.

Что еще нужно венам? Витамины, особенно С, Е и Р. Аскорбиновую кислоту получить несложно, если есть много свежих овощей и фруктов, а также родных ягод и трав – шиповника, брусники, клюквы, черной смородины. Обычная крапива, если ее добавлять в салаты, принесет больше витамина С, чем заморские апельсины и грейпфруты.

Источники витамина Е – растительные масла, особенно оливковое и кунжутное, проростки пшеницы и овса, отруби. Я, например, хотя бы дважды в неделю делаю салатик из пророщенной пшеницы с изюмом и медом, который заправляю оливковым маслом с лимонным соком. Я сладкоежка, поэтому для меня это и вкусный десерт, и хороший источник витаминов. Кстати, витамин Е помогает очищать артерии от вредного холестерина, так что тут мы боремся и с варикозом, и с атеросклерозом.

Рутин, он же витамин Р, нужен для поддержания тонуса сосудов. Он укрепляет их стенки и не дает венам «разбухать». Чемпион по содержанию рутина – черноплодная рябина. Когда это узнала, выделила под нее большой участок на даче. Ем в свежем виде, делаю компоты и варенья на зиму, а часть замораживаю в морозилке. Только в больших количествах эту ягоду нельзя есть тем, кто страдает гипотонией – она понижает давление.

В дополнение к диете обязательно помогайте венам зарядкой, носите удобную обувь и не проводите на ногах по несколько часов подряд, давайте им отдых. Тогда и болезнь не будет вас мучить.

Марчук В.В., г. Лубны, Полтавская обл.

Витаминная пастила

Уже давно я отказалась от покупки конфет и мармелада в магазинах. Теперь кругом одни заменители, улучшители и ароматизаторы. Сладости для всей семьи готовлю сама и стараюсь, чтобы они были полезные для здоровья.

Я ограничиваю количество выпечки, чтобы не портить фигуру и не забивать желудок мучными изделиями. Готовлю в основном домашние варенья, мармелад и пастилу. В них есть сахар, но зато много и других полезных веществ, особенно витаминов.

До свежих ягод сейчас еще далеко, привозные фрукты нового урожая стоят дорого. Но на огороде появились красные черешки ревеня. А это великолепный источник витаминов, фруктовых кислот, микроэлементов, к тому же обладающий приятным вкусом. Его можно собирать в наших краях до конца июня, поэтому сырье для сладостей у меня есть. Из ревеня я делаю кисловатую витаминную пастилу.

Черешки очищаю от пленки, мелко режу. Помещаю в кастрюлю, засыпаю сахаром (на 1 кг ревеня нужен 1 кг сахара). Довожу до кипения, помешивая, потом варю на медленном огне до тех пор, пока ревень не разварится. Добавляю немного лимонной цедры и ванильного экстракта для вкуса. Противень смазываю рафинированным подсолнечным маслом, выливаю на него варенье и ставлю в духовку при температуре 60–70°. Держу, пока пастила не подсохнет и не начнет отделяться от противня единым пластом. Потом ее разрезаю на квадраты, посыпаю сахарной пудрой и каждый кусочек заворачиваю в вощеную бумагу.

Получаются натуральные и вкусные витаминные конфеты.

Лопатина Вера Михайловна, г. Коряжма, Архангельская обл.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КРАСИВОЙ ПОХОДКИ

Какая женщина не хотела бы иметь грациозную походку?! Но не так просто научиться ходить красиво. Для этого надо не только изящно ставить ноги, но и расправить плечи и гордо поднять голову.

Чтобы выработать правильную красивую походку, можно использовать разные упражнения для ног, спины, а также на развитие координации движений. Расскажу вам всего об одном упражнении, которое объединяет все эти моменты.

Вы можете упражняться, когда ходите по квартире. Все, что вам надо, – чередовать 3 варианта ходьбы. Сделайте 4 шага на пятках, затем 4 шага на носках (высоко поднимая пятки над полом), а потом 4 обычных шага. И повторяйте все сначала.

Кажется, что это просто. Но при выполнении таких движений вам придется поработать над равновесием, силой ног и научиться держать спину прямо.

Елена Васильевна, г. Новосибирск

СТРЕТЧИНГ ВСЕМ ПО СИЛАМ

Если вы не любите бегать, прыгать, но хотите иметь подтянутую фигуру и обладать кошачьей грацией до глубокой старости, то обратите внимание на стретчинг.

Это – упражнения на растяжку мышц. Растяжка – это гибкость во всем теле! Гибкость – это молодость! А молодость – это здоровье и отличное настроение!

Занятия проходят в медленном темпе, без суеты и резких движений. Дело в том, что при таком подходе жир расщепляется в самых глубоких слоях, которые не затрагиваются при других видах занятий. Но самое главное – укрепляются мышцы всего тела.

Я занимаюсь стретчингом десять лет. Избавилась от сутулости, укрепила мышцы спины. Для занятий такой гимнастикой не нужны специальные залы или приспособления. Нет необходимости в спортивной одежде и обуви. Да и времени на стретчинг надо немного – 10 минут в день достаточно. Что в итоге? Тело становится подтянутым, исчезают дряблость и «студнеобразность». Освоить стретчинг может каждый, независимо от возраста или гибкости тела. Для этого не нужно находиться на пике физического развития или обладать особыми спортивными навыками. Я предлагаю вашему вниманию самые легкие для выполнения упражнения. Они простые, но эффективные.

1. Встаньте прямо, расслабьтесь. Поднимите вверх руку и всем телом потянитесь вверх за воображаемым предметом. Свободно «уроните» руку вниз. То же самое повторите другой рукой.

2. Наклоните голову вперед, максимально приблизив подбородок к грудной клетке. Сохраняйте это положение в течение 10 секунд. Наклоните голову вправо так, чтобы максимально приблизить правое ухо к плечу. Сохраняйте это положение в течение 10 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову влево.

3. Сделайте выпад вперед на правую ногу. Левая рука – за головой, правая – в сторону. Слегка наклонитесь вправо. Зафиксируйте наклон на 20–30 секунд. Повторите упражнение, начиная с выпада на левую ногу.

4. Встаньте на четвереньки. Вытяните правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения. Потянитесь, вернитесь в и. п. Повторите упражнение, но уже вытягивая левую руку и правую ногу.

5. Лягте на спину. Руки вдоль туловища, ноги прямые. Согните ноги в коленях, подтяните их к животу и обхватите руками, постарайтесь удержаться в таком положении 20–30 секунд. Вернитесь в и. п.

6. Сидя на полу, разведите ноги в стороны и сделайте наклон туловища вперед.

7. Лягте на спину, руки в стороны. Согните ноги в коленях и опустите их вправо, не отрывая стоп от пола. Удерживайте это положение 20–30 секунд. Вернитесь в и. п., повторите упражнение в другую сторону.

8. Лягте на живот. Согните ноги, возьмитесь руками за щиколотки и поднимите ноги, прогнувшись в пояснице. Оставайтесь в таком положении 20–30 секунд. Вернитесь в и. п.

9. Встаньте на четвереньки. Сядьте на пятки, «уроните» голову на грудь, округлите спину. Затем выпрямите туловище и потянитесь головой вверх. Тянитесь, как кошечка.

Особенно полезен стретчинг тем, кто проводит целый день в кабинете, сидя за компьютером. Поможет стретчинг и тем, кто испытывает физические сверхнагрузки и с утра до ночи пашет на садовом участке – мышцы освободятся от зажимов и переутомления.

Иванова Надежда, г. Жуковский

«НЕБЕСНЫЙ БАРАБАН» ВЕРНЕТ СЛУХ

Восстановить слух и избавиться от шума в голове мне помогли специальные упражнения.

Ученые Китая для пожилых людей, страдающих тугоухостью, разработали комплекс специальных упражнений под названием «Небесный барабан». Эти упражнения помогают как при тугоухости, так и больным невритом.

- Прижмите ладони к ушным раковинам, побарабаньте средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку. В соответствии с представлениями традиционной китайской медицины двенадцатикратное постукивание оказывает освежающее действие на мозг.
- Плотно закройте уши, а затем быстро уберите ладони. Подобную манипуляцию надо проделать тоже 12 раз.
- Вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими 3 раза вперед и 3 раза назад (так, как будто вы чистите уши). Затем надо быстро вынуть пальцы.

Успехов всем!

Ивкина Г.Л., г. Лодейное Поле

В ПОИСКАХ СЕБЯ

Вашу газету читаю давно и очень ее люблю. С особым трепетом читаю рубрику «Лечим душу», где люди делятся самым сокровенным.

В жизни каждого человека происходит много событий. Одни его касаются, мимо других он просто проходит, за третьими наблюдает. Живет в мире своих размышлений, радостей и выпавших на его долю горестей и тревог. Но однажды в череде этих событий происходит нечто, что иначе как Божиим промыслом не назовешь.

Меня тянуло к православной вере. И мое воцерковление было лишь вопросом времени. В 2007 году я совершил пеший переход из Абакана в Тверь – из географического центра Азиатского континента в центр духовного возрождения России. Цель была в том, чтобы исполнить обет, взятый на себя: в течение 4 лет принимать участие в восстановлении православных храмов в Тверской области.

В селе Крестьянин познакомился с удивительным человеком. Сергей Скобелев, глава большого семейства, с помощью своих детей восстанавливал большой сельский храм во имя Живоначальной Троицы.

У Сергея, как и у каждого из нас, своя история обретения веры и поиска пути спасения души. Сергей Скобелев, столяр по призванию, имея на иждивении троих детей, после перенесенной болезни получил приговор врачей – инвалидность.

Трудно представить, что от грядущей перспективы творится в голове человека. Жить с мыслями о скорой потере трудоспособности и снижении уровня благосостояния семьи, с непонятной перспективой на будущее, тяжело.

В канун праздника Благовещения проснулся Сергей, возбужденный от странного видения во сне. Седой старец просил его вернуть храму камни, на которых стоит пристройка к дому. Утром Сергей убедился, что углы веранды опираются на могильные плиты, взятые с порушенного погоста сельского храма. С большим трудом, превозмогая боль в ногах, он достал камни и вернул их на место. И потянулась душа трудового человека к храму. Целью жизни Сергея стало возрождение духовного центра села, у Сергея появилась потребность быть сопричастным к восстановлению сельского храма.



На упорство Сергея, его целеустремленность обратили внимание неравнодушные люди. Дело объединило этих людей. И сегодня в восстановленном храме горят свечи, звучат молитвы. И верующие люди исцеляют в нем свои души. Ушла болезнь, немощь из тела Сергея. Врачи этот клинический случай иначе как чудом не называют. Когда в сознание людей возвращается чувство долга перед памятью наших предков, то радость, мир и покой обретают все, сопричастные к этому действу.

Адрес: Сысолятину Сергею Емельяновичу, 171221, Тверская область, Лихославльский район, п. Микшино, 162А

ЗАЩИТА ОТ ЗЛЫХ СЕРДЕЦ

Прочитал в №6 письмо Андреевых из г. Вологды. Они писали, как им докучала соседка.

И у нас была такая же назойливая соседка (двери наших квартир напротив). Она часто приходила к нам, и ее визиты были для нас утомительны и тяжелы. Выгонять человека нельзя – грешно. И мы с мамой думали, как избавиться от непрошеной гостьи.

Я хожу в церковь постоянно с 1994 года. И однажды вычитал в одной церковной книге способ избавления от таких назойливых и недобрых людей. Взял икону Пресвятой Богородицы «Умягчение злых сердец» и повесил в прихожей напротив входной двери. Вечером раздался звонок – пришла соседка. Только переступила порог, глаза ее наполнились ужасом – она увидела икону. И, ни слова не говоря, женщина развернулась и убежала к себе домой.

Это было в конце девяностых годов. И с того времени она забыла дорогу в нашу квартиру. Кому вредят соседи, сделайте то же самое. Эта икона Богородицы – хорошая заступница. Спаси вас Господь!

Адрес: Романенко Владимиру Михайловичу, 652300, Кемеровская область, г. Топки, ул. Кузнецкая, д. 38/5

ПРИЯТНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Моя давняя подруга осталась без работы. На одно предприятие обратилась, на другое – никакого результата. И Наталия решила съездить в Свято-Троицкий Александро-Свирский монастырь. Она слышала много рассказов о том, что молитвы прп. Александру Свирскому помогают не только обрести здоровье, но и решить житейские вопросы. И безработные, обратившиеся с мольбой к преподобному, вскоре получают желаемое. Вот и у Наталии все сложилось удачно. После поездки она сразу же еще раз разослала резюме. И на следующее же утро ее разбудил телефонный звонок с предложением работы – хотя и не по ее специальности, но хорошо оплачиваемой. Видно, преподобный лучше знает, кому какая работа полезнее в настоящий момент.

А еще из Свирского монастыря Наталия привезла маслице, которое было освящено у мощей прп. Александра Свирского. Заболит голова – помажет виски маслицем, и становится легче.

Батюшка объяснил Наталии, как надо пользоваться маслицем. Можно просто помазываться, а можно пропитать маслом кусочек ткани и приложить к больному месту. Когда ткань испачкается, станет негодной к употреблению, то ее полагается сжечь. В мусор выбрасывать нельзя.

Также нужно быть внимательными и тем, кто намерен применять освященное маслице в пищу. Продукты, к которым добавляется святое масло, выбрасывать нельзя. Поэтому можно посоветовать более удобный способ приема – нанести на кусочек хлеба несколько капель масла и сразу же съесть (лучше утром натощак)

Дапусько Екатерина, г. Санкт-Петербург

Всегда после позднего обильного ужина у меня опухает лицо, хоть я и не пью много жидкости. Почки проверила – с ними все в порядке, но чуть что – под глазами возникают небольшие мешки. Пробовала снимать такие припухлости с помощью масок для глаз, но это помогает очень мало. Какими травами можно избавиться от отеков, и существует ли специальная диета для этого?

Гусенко Александра Юрьевна, г. Краснодар

Причины и лечение отеков

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ОТЕКИ

Уважаемая Александра Юрьевна, у разных людей по-разному задерживается жидкость в тканях, поэтому одни сталкиваются с отеками регулярно, а другие замечают только небольшие мешочки под глазами после обильного стола. Злоупотребление солью тоже ведет к задержке жидкости в организме и может приводить к отекам. Бывает, что возникновение отеков связано с разовой нагрузкой на печень или почки, но нельзя забывать, что задержка жидкости может говорить о серьезном заболевании. Любые отеки – это не болезнь, а лишь симптом. Например, при заболеваниях сердца отеки обычно локализуются симметрично на лодыжках и голенях и нарастают к вечеру. А при проблемах с почками отеки бывают чаще по утрам на лице, особенно в области век. Чувство тяжести и боли в ногах, сопровождающиеся покраснением стоп и отеками, которые увеличиваются к вечеру, – симптом варикозной болезни.

По данным врачей-иммунологов, склонность к отекам может зависеть и от группы крови, которую имеет человек. Так, например, у людей с I и III группами крови клетки организма сильно насыщены жидкостью, соответственно, вероятность отеков у таких людей значительная. Небольшое количество молекулярной жидкости имеют люди со II и IV группами крови.

ДИЕТА

Если у вас не обнаружено серьезных заболеваний сердца или почек, то вы можете воспользоваться мягкими народными средствами, улучшающими водно-солевой обмен в организме. Многие овощи и фрукты обладают мягким мочегонным действием и способствуют выведению жидкости из тканей. К таким продуктам относятся огурцы, арбузы, тыква, кабачки, петрушка, сельдерей, зеленая фасоль.

- Чтобы тыква оказала свое действие, ешьте ее ежедневно в сыром виде, 2 раза в день, хотя бы 500 г в сутки. Или пейте тыквенный сок по стакану в день в течение 2–3 недель подряд.
- Арбузы хорошо избавляют клетки от избыточной жидкости, но для этого надо съедать хотя бы по 1 арбузу в день в течение недели. Это средство очень мягкое, и вы можете его использовать даже в случае хронического пиелонефрита. В период активного употребления арбуза не ешьте такие овощи, как капуста, огурцы, кабачки, чтобы избежать расстройства кишечника.
- Берем створки фасоли, измельчаем, 2 ст. л. заливаем 300 мл воды, доводим до кипения и варим на маленьком огне 15 минут. Настаиваем в течение 2 часов под салфеткой, затем процеживаем. Прием: по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Можно приготовить суп из стручковой фасоли, он также обладает мочегонным эффектом.

ПСИХОЛОГИЯ И ОТЕКИ

Психология говорит о том, что жидкость в организме задерживается в случаях, когда человек не хочет избавиться от чего-то в своей жизни, как бы цепляется за ситуацию, вещь или человека. Если задержка жидкости беспокоит вас регулярно, то задумайтесь над своей жизнью, в которой появилось что-то явно лишнее и мешающее. Без сожаления избавьтесь от этого, расставаясь с кем-то или чем-то легко и радостно, поблагодарив за все хорошее, что дало вам ваше прошлое.

Для быстрейшего избавления от излишков жидкости утром после пробуждения и перед сном, лежа в кровати, произносите следующие фразы: «Я с легкостью отпускаю от себя свое прошлое. Я готов к новому в своей жизни. Я свободен. Я в безопасности».

ТРАВЫ ПРИ ОТЕКАХ

- 1 ч. л. травы пол-палы залейте стаканом кипятка, дайте настояться в термосе 1 час. В течение недели–двух принимайте по 1 стакану настоя, выпивая эту порцию в течение дня.
- 1 ч. л. травы хвоща полевого залейте стаканом кипятка, дайте настояться, процедите и выпейте в течение дня.
- Если вы уверены, что у вас нет почечных заболеваний, то можете применять традиционное средство против отеков – корень петрушки, но помните, что его следует использовать нечасто, разово. 10 ст. л. измельченных корней петрушки залейте свежим молоком, чтобы оно покрыло сырье, и прокипятите в эмалированной посуде, пока количество молока не уменьшится наполовину. Отвар слейте в отдельную посуду и пейте по 1 ст. л. каждый час, все количество надо использовать за 1 день.
- 1 ст. л. кукурузных рылец залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 3 часа, хорошенько укутав емкость с настоем. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс – 5 дней. Через 2–3 недели повторите.

ПИОНЕРСКОЕ ЛЕТО В ЛАГЕРЕ



У меня внук в этом году пятый класс заканчивает, а бедные родители ломают голову, куда его пристроить на лето.

Я говорю, мол, пусть со мной на даче время проводит, в лес ходит, помогает за грядками ухаживать. Но больше, чем на месяц, внук не соглашается – скучно ему со мной. А родители все лето работают – отпуск им не дают. А куда девать внука еще на два месяца? Вот и вспомнил я про пионерские лагеря, которых почти не осталось. Ведь какая помощь была родителям: каждый у себя на работе имел возможность получить практически бесплатную путевку в пионерский лагерь на одну, а то и на две смены. Оплачивала их профсоюзная организация, и родители были спокойны, что дети всегда будут под присмотром, накормлены. Да и самим ребятишкам, за редким исключением, всем нравилось проводить время в лагерях. Они отрывались от родителей, меняли обстановку, набирались сил за лето. Что греха таить, немало было семей, которые сами вряд ли могли организовать такой отдых детям. И сейчас не могут, потому что мало того что лагерей таких нет, так в те, которые есть, путевки стоят столько, что далеко не каждая семья может себе это позволить.

А если в семье не один ребенок? По очереди через год отправлять на летний отдых? Я думаю, пришла пора правительству задуматься об организации летнего отдыха детей. Министерство образования должно об этом позаботиться, потому что именно в школах известно, кому из детей надо помочь. Худо-бедно, если дети организованы, их досуг занят и находится под контролем взрослых, то и несчастных случаев меньше, и желание напроказничать, нахулиганить реже возникает у некоторых отчаянных детей.

Мои дети до сих пор вспоминают свои поездки в летний лагерь. Да, мы, родители, в это время могли себе позволить и отдохнуть, и поработать больше, да к тому же основательно соскучиться по своим детям. Мне очень жаль, что ни пионеров уже нет, ни пионерских сборов, ни пионерских лагерей. Мы как-то резко осудили нашу советскую действительность и под шумок перестройки разрушили стройную систему, без которой, как оказывается, стало хуже. Вот и болтаются подростки на улицах, набираясь нехитрого житейского опыта.

Шубин Валентин Алексеевич,
г. Екатеринбург

ВРЕМЯ АНЕКДОТОВ ПРОШЛО

Недавно я обратил внимание на одну характерную деталь, или примету времени: я заметил, что народ перестал рассказывать анекдоты.

Помнится, во времена застоя, во времена правления «дорогого Леонида Ильича Брежнева», мы, едва успев поприветствовать друг друга, рассказывали новый анекдот на злобу дня. Анекдоты распространялись со страшной скоростью, услышанный утром, к вечеру анекдот становился достоянием всех.

Анекдоты действительно отражали нашу жизнь во всем ее многообразии. Острый народный юмор поддевал все и вся, независимо от регалий и значимости. И это несмотря на то, что еще не стерлись из памяти те времена, когда за острый политический анекдот могли не просто отправить в места не столь отдаленные, но и расстрелять.

Мы жили бедно, все одинаково, за железным занавесом, но не переставали смеяться. А сейчас мы живем в другой стране, в такой, о какой мечтали, шепчась на кухнях малогабаритных хрущевок. Многие из нас повысили свое благосостояние, разъехались по усадьбам, стали жить лучше, но не веселей. Песен не поем, шумных застолий почти не устраиваем и анекдотов не рассказываем. И ведь не потому, что высмеивать больше нечего.

Еще хотел пару слов сказать о том, что и на телевидении была программа, которую вел Юрий Никулин, «Белый попугай» называлась. Там тоже собирались известные люди, артисты и рассказывали анекдоты. А сейчас все юмористические программы похожи одна на другую, потому что участники в них одни и те же, а шутки чаще всего не выдерживают никакой критики. Мне кажется, что все они выше пояса не поднимаются, потому и не смешно.

Да, настоящий юмор – великая сила! Если словом можно убить, то шуткой, пусть очень острой, можно точно так же к жизни вернуть. Человек здоров душой, если в состоянии оценить шутку, воспринимать юмор и, самое главное, умеет посмеяться и над собой. А мне кажется, что именно над собой мы стали смеяться все меньше и меньше. Есть о чем задуматься, не правда ли?

Лукин Юрий Петрович,
г. Санкт-Петербург

Известно, что у любого из нас есть свои предпочтения и привычки, причем одни из них помогают нам в жизни, а другие могут причинять даже вред, например, нашему здоровью. Наша читательница Наталья Владимировна Голикова из г. Воронежа предлагает посмотреть на вредные привычки с разных сторон, проанализировать закономерности, вызывающие эти самые вредные привычки.

Многоликие и вредные привычки

ДЕНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

Представьте себе: вы проснулись утром. Чем вы начинаете его? Кто-то чашечкой черного кофе, кто-то крепко заваренным чаем или привычной сигаретой. Чем вы встречаете самого себя в этом новом дне своей жизни? Напитком или дымком с горьковатым вкусом? Или дольками горького шоколада? Если вам по душе горьковатый привкус, можно предположить, что и в события вашей жизни прочно вошли горькие добавки. Вы приучили себя к этому вкусу и вам, кажется, даже понравилось. Ведь всегда можно себя пожалеть или пожаловаться на горькую долю сердобольным друзьям и соседям. Только со временем и они начнут понимать, что от вас исходит слишком много жалоб на несовершенство мира, а сами вы ничего не делаете, чтобы что-то изменить.

НЕ УСПЕВАЮ! НЕ УСПЕВАЮ!

Как часто в повседневной жизни мы слышим жалобы наших коллег и знакомых: «Некогда! Ничего не успеваю! Спешу, сейчас не могу!».

А ведь спешка, суета так мешают нам жить. Нетерпеливость – это один из самых сильных внутренних стрессогенных факторов, угнетающих весь наш организм, и прежде всего, – сосудистую систему. Таким образом, нетерпеливость несет с собой прямую угрозу жизни человека, не только увеличивая вероятность возникновения сердечного приступа, но и вызывая ухудшение состояния всего организма. Согласитесь, очень вредная привычка! Кстати, маленький ТЕСТ: проследите сами или попросите своих знакомых отметить, сколько раз в день вы жалуетесь на нехватку времени, спешку. Если больше трех, вам стоит задуматься.

Вообразите, что вам в какой-то момент необходимо быть неотразимым, выглядеть наилучшим образом, чтобы понравиться. Одним словом, произвести впечатление. Что, как вы думаете, может помешать этому прежде всего? Да, вы правы, все та же спешка. Симпатичны нам те, с кем мы чувствуем себя в безопасности. Обычно такой человек естественен и спокоен. Торопливость и суетность же выглядят напряженно, иногда несколько комично. Суетливость в движениях сделает любого непривлекательным. Он как бы не с нами, не здесь, а уже торопится попасть в другое место. Но при чем здесь мы? Мы-то с вами здесь.

А чтобы произвести впечатление, расположить собеседника к общению, быть обаятельным важны такие качества личности, как размеренность, неспешность, естественность и умение себя преподнести.

ЕЩЕ ЧАШЕЧКУ КОФЕ?

Итак, полдня уже прошло. Наступило время обеда. Чем же вы сейчас попотчуете себя? «Что? Снова черный кофе? Опять сигарета? Не хочу!» – бунтует ваш организм. «Ничего, потерпи, еще чашечку», – и организм уже ни в силах противиться, ему только и остается, что переваривать.

Часто подобный допинг становится для нас таким привычным, что от него трудно отказаться. А причина очень проста: мы хотим чувствовать себя бодрее и деятельнее, и думаем, что кофе нам поможет. Конечно, он помогает. Но если пить его слишком много и часто, мы привыкаем к этому допингу, и уже без кофе не можем чувствовать себя бодро. А доза, необходимая для бодрости, все увеличивается. Получается замкнутый круг, приносящий вред здоровью.

Еще чашечку кофе?

ДВУЛИКИЙ ЯНУС

Человек преуспел в карьере, у него все хорошо дома и, главное, он научился себя понимать и решать свои проблемы – такому человеку вряд ли нужны дополнительные допинги. Другое дело, если что-то не заладилось, не сложилось, проблемы обступили плотным кольцом, и не знаешь, с какого конца за них взяться...

Тут-то и приходит в голову спасительная мысль: выпить, расслабиться. Это мнимое утешение, похоже на Двуликого Януса. Одна сторона его лица вам улыбается, успокаивает, сулит безмятежность и избавление от забот, зато другая в полной мере предъявляет вам счет, и вам от него не отвертеться.

Если вам трудно расслабиться, получать удовольствие от своей жизни, то это может вести к искусственному «добору» положительных эмоций, и тогда выкуренная сигарета является панацеей, а алкоголь настолько снимает все проблемы, что и за себя-то отвечать не приходится.

Зависимость от алкоголя, табака является и верным признаком того, что более существенного подтверждения своей зрелости человек не нашел. Так и живет – неустроенный, сомневающийся внутри, а взрослый, уверенный – только снаружи.

МЕЛИ, ЕМЕЛЯ

Среди прочих вредных привычек выделяется и болтливость. Почему? Любитель поболтать без умолку должен найти себе жертву, иначе кому он будет все рассказывать? Болтливость выражается в неудержимом желании говорить хотя бы пустые, ничего не значащие слова, выбалтывать то, о чем иногда следует умолчать из-за соображений элементарной этики. Болтливому человеку хочется поговорить со всеми и обо всем. Он не знает преград. Он даже не думает, а интересно ли это его собеседнику? А чтобы уж точно было интересно, постарается все преувеличить и приукрасить. И уж, конечно, наш любитель поболтать совсем не занят мыслями о том, что отбирает чужое время.

ТОЛЬКО И СЪЕЛА БЕДНЯЖКА...

Как в том детском стишке: полтора пирожка, да еще полгуся, да еще много-много чего съела та бедняжка. Может, после такого сытного обеда она отправилась работать на ферму? Спросите вы. Нет, наша бедняжка поспешила к телевизору, да еще с полной тарелкой пирожков. Вот уж, действительно, бедняжка! Переедание, да еще в сочетании с малоподвижным образом жизни, дает ох какие неважные результаты! Чаще всего мы заедаем неуверенность в себе, свои страхи, недостаток любви. Конечно, гораздо легче лишний раз плюхнуться к столу, чем заставить себя выйти из дома и подкрепить свои мышцы пешей прогулкой или занятиями в спортзале. Но зато и эффект совсем другой! Так что давайте попробуем искать интерес и опору в себе самом, а не в булочках, пышках и ватрушках.

КОЕ-ЧТО О СКВЕРНОСЛОВИИ

Все сквернословы похожи: им невмоготу носить в себе ту сумятицу и неразбериху, которая царит у них внутри и им необходимо все это выплеснуть наружу. Есть тут только одно условие: нужна публика. Они с чувством выкрикивают ругательства, нарушая покой случайных прохожих, выплескивая на них зло от неудач в собственной жизни. Похоже, все в жизни они хотели бы получить с помощью крика и брани. Вот только эти пустые протесты ни в силах ничего принести самому бунтарю.

ТЕЛЕСМЕХ И ТЕЛЕПЛАЧ

Попробуйте себе представить ситуацию, в которой бы вы были обречены смотреть телепередачи сутки напролет! Да, ситуация не из веселых! А теперь представьте себе, что среди нас есть такие добровольцы, приковавшие себя к экранам. Что заставляет их это делать? Конечно, любопытство: что еще покажут сегодня? Так уж устроен человек. Он ищет новых впечатлений и новизны. Только странно, если все впечатления жизни вы поместили для себя в экран своего телевизора. Как же тогда успеть пожить своей, реальной жизнью? Ведь от этой экранной жизни и нагнетаемых страстей только и остается что ощущение душевной опустошенности. Всю полноту жизни мы можем испытать только будучи участниками событий своей жизни, а не пассивными наблюдателями чужой.

Чтобы не стать рабом вредных привычек нужно:

- Быть честным самим с собой, осознавать свои проблемы, не загоняя их внутрь.
- Быть доброжелательным по отношению к окружающим.
- Хорошо относиться к себе, не забывая хвалить себя успехи, это дает стимул к дальнейшим достижениям.
- Почаще бывать на природе в любое время года. Человек, находящийся в гармонии с природой, находится и в гармонии с собой. Такому человеку не нужны дополнительные допинги.
- Уметь вовремя отдыхать и расслабляться, проводить больше времени с приятными для вас людьми.

ВСЕМУ ВИНОЙ ХОЛЕСТЕРИН

Мы так устроены, что чаще всего начинаем хлопать себя по бокам, когда что-то уже произошло. И очень редко предпринимаем предупреждающие меры, особенно когда речь идет о собственном здоровье.

Мои родители уже пенсионеры, и у них проблемы со здоровьем, оба они страдают от гипертонии.

Помнится, когда мне было лет 25 (сейчас мне почти 40), я постоянно говорила отцу, чтобы он прекращал пить пиво и есть шашлык пять раз в неделю. А мама не вылезала с дачи, ее невозможно было оторвать от грядок. И оба они имеют излишнюю полноту.

Недавно я решила взять своих родителей под жесткий контроль. Поскольку живу вместе с ними, то решила изменить наш образ жизни, чтобы родителей немного привести в чувство. Я уговорила их сдать кровь, чтобы доказать им, что я была права. Так и получилось: анализы оказались плохими. И холестерин зашкаливал.

Вообще-то, не следует думать, что в кровь попадает ровно столько холестерина, сколько мы съедаем. Холестерин образуется в нашем организме, и только нерациональное питание и неправильный образ жизни приводят к нарушению холестеринового обмена. От ненормального питания в первую очередь страдает печень, а она сильно влияет на нашу кровь.

Сосуды от жирной тяжелой пищи становятся негибкими, в них образуются отложения, которые в дальнейшем и приводят к возникновению болезней сердечно-сосудистой системы: гипертонии, атеросклерозу, ишемии и т.п.

Я начала с того, что завела для всех новое правило – питаться только тем, что полезно, то есть каждый день на столе продукты с клетчаткой (отруби, зелень, морская капуста, овсянка, обезжиренный творог), много сырых фруктов или овощей, растительные и ореховые жиры, рыба.

Нашла рецепт от повышенного уровня холестерина: принимать порошок высушенных цветков липы.

Смолоть в кофемолке липовые цветочки в муку. 3 раза в день принимать по 1 ч. л. в течение месяца. Сделать перерыв на 2 недели и еще месяц принимать липу, запивая ее обычной водой.

Каждый день надо есть укроп и яблоки, потому что в укропе много витамина С, а в яблоках – пектинов. Все это полезно для сосудов. И очень важно для нормализации уровня холестерина наладить работу печени и желчного пузыря.

Для этого принимать по две недели, делая перерыв на неделю, настои желчегонных трав. Это кукурузные рыльца, бессмертник, пижма, расторопша. Каждые 2 недели менять состав настоя. Через 2-3 месяца применения этих народных средств холестерин приходит в норму, наблюдается общее улучшение самочувствия.

Тихонова Валентина Андреевна,
г. Ростов-на-Дону

КАК ОСТАНОВИТЬ ГЛАУКОМУ

Глаукома опасна тем, что человек может потерять зрение навсегда. Страшно то, что это заболевание может случиться не только у пожилых людей, но и у молодых. Я это знаю на своем опыте.

Что должно насторожить и стать поводом для визита к врачу? При глаукоме периодически возникают боли в области глаза, затуманивание зрения, видение радужных кругов вокруг источника света, головная боль. И уж обязательно должна насторожить пелена перед глазами, которая чаще возникает по утрам. Чем раньше обратишься к офтальмологу, тем больше шансов сохранить зрение.

Глаукома бывает разной, поэтому обследоваться придется всесторонне: измеряется внутриглазное давление, проверяются сосуды глаз, глазные нервы и т.д. Сейчас в хороших клиниках много разного оборудования для обследований глаз. Причем все эти процедуры совершенно безболезненны. Я потратила всего 30 минут на все обследования, обратившись в обычную поликлинику. Правда, сделала я это, когда уже начала терять зрение. Если бы раньше...

После того как у меня выявили повышенное внутриглазное давление, назначили капли для его снижения, стало получше. Но постоянно каплями пользоваться невозможно, поэтому я, чтобы сохранить зрение, использую народные средства.

Весной – молодую крапиву. 1 ст. л. измельченных свежих крапивных листьев заливаю стаканом кипятка, настаиваю час, процеживаю, пью настой по 1/3 стакана 3 раза в день. Для снижения внутриглазного давления пью настой из сбора трав: смешиваю по 1 части листьев березы, брусники, подорожника, спорыша, череды, хвоща полевого, крапивы, 2 части зверобоя и по 3 части плодов рябины и шиповника. 2 ст. л. сбора заливаю 2 стаканами кипятка в термосе, настаиваю 6–7 часов. Это доза на весь день. Пить до тех пор, пока давление не нормализуется.

Для профилактики глаукомы полезно тренировать глазные мышцы, например сидя с неподвижной головой медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно. Повторить по 10-12 раз.

Полезно делать круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении, часто моргать в течение 20 секунд. Зажмуривания глаз на 3-5 секунд улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1-2 секунд улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, что особенно важно для профилактики глаукомы.

Надо знать, что больным глаукомой рекомендуется избегать положений, вызывающих прилив крови к голове, кофеинсодержащих напитков, поднятия тяжестей.

Даже таких мер мне хватает, чтобы мое зрение больше не ухудшалось.

Моторина Анна Сергеевна,
г. Волгоград

ОТ МИКРОБОВ ВАС ОДИН ЗАЩИТИТ САНГВИРИТРИН!

Цена на САНГВИРИТРИН чуть выше 100 рублей. Польза, которую он способен принести, – бесценна.

Мир так устроен, что мы постоянно окружены микробами. Они отравляют нам жизнь, заставляя болеть, а мы в ответ травим их антибиотиками, убивая по ходу массу полезных бактерий. Есть и «бескровные» методы борьбы с микробами: антисептические спреи и растворы. Одна беда: большинство из них имеют синтетическое происхождение. Большинство – но не все!

САНГВИРИТРИН – антимикробный препарат с абсолютно натуральным составом, его еще называют первым РАСТИТЕЛЬНЫМ АНТИБИОТИКОМ. Производится **Сангвиритрин** из травы маклейи, ближайшей родственницы всем известного чистотела. А в спектр его действия попадают практически все виды болезнетворных бактерий, грибов и простейших.

Раствор **Сангвиритрина** применяется у взрослых и детей с первых дней жизни при инфекционно-воспалительных заболеваниях кожи и слизистой. Опрелости у младенцев, раны, порезы, ожоги, инфекции носоглотки, ротовой полости, половой сферы – показаний к применению **Сангвиритрина** миллион. Он обладает широчайшим спектром действия и при этом экономно расходуется: раствор сохраняет все рабочие характеристики даже при разведении с водой в пропорции 1:40! По воздействию на организм **Сангвиритрин** признан одним из самых мягких антисептиков. Он рекомендован к применению даже у новорожденных и беременных женщин. Зато в отношении патогенной микрофлоры проявляет качества настоящего «терминатора»: ведь он действует даже на штаммы, устойчивые к антибиотикам! А главное, приспособиться к **Сангвиритрину** у микробов нет ни малейшей возможности, и это доказано в ходе клинических испытаний. Благодаря активной формуле период применения **Сангвиритрина** в большинстве случаев исчисляется считанными днями.

Так в каких же конкретных случаях нам может помочь Сангвиритрин?

Раствором **Сангвиритрина** рекомендуется полоскать горло при ангине, фарингите, тонзиллите. Ватные тампоны, смоченные **Сангвиритрином**, можно и нужно закладывать в ушные раковины при отитах: воспалительные процессы затухают почти мгновенно! При стоматите, пародонтозе и иных заболеваниях стоматологического профиля полоскания или аппликации с **Сангвиритрином** быстро обезвредят патогенную микрофлору, снимут воспаление и заживят слизистую ротовой полости. Заболевания женского профиля – такие как кольпит, вагинит, эрозии шейки матки и пр. – также идеально вписываются в поле терапевтического действия **Сангвиритрина**. Ну и, конечно же, любые поражения кожи – от грудничкового дерматита и опрелостей до серьезных ран и эрозий – также в списке показаний.

Сангвиритрин выпускается в виде раствора, таблеток и мази. Раствор можно использовать как в чистом виде, так и в разведенном. Таблетки успешно справляются в том числе с острыми кишечными инфекциями (дизентерия, сальмонеллез), пищевыми отравлениями, дисбактериозом и заболеваниями из разряда «грибных» (кандидоз, микроспория и пр.).



САНГВИРИТРИН. Обыкновенное чудо: первый растительный антибиотик.

Спрашивайте в аптеках вашего города

www.vilar-farmcenter.ru, info@vilar-farmcentr.ru

ЗАО «Фармцентр «ВИЛАР», 117216, Москва, ул. Грина, д. 7. Телефон: (495) 388-47-00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ЗАЩИТИТЕ ВОЛОСЫ ОТ СОЛНЦА

У меня от природы густые длинные волосы. Всегда любила выставлять их напоказ, не носила летом панамки или шляпы. Считала, что для волос солнце даже полезно. Только заметила, что они стали сильно сечься и к концу лета выгорали и тускнели.

Перестал радовать легкий рыжий оттенок, который появлялся к осени. Стало понятно, что надо защищать от солнца не только кожу, но и волосы. Иначе потом, как я прочитала, восстановить их структуру будет уже тяжело и дорого. Хочу поделиться советами, которые помогают мне переносить даже самое жаркое лето без последствий для волос.

- Я перестала в солнечные дни пользоваться лаками и гелями для укладки, а также отказалась от фена и окрашивания с мая по сентябрь.
- Купила стильную, но недорогую соломенную шляпку с широкими краями. Украшаю цветочками и разными ленточками. Получается красивая защита для волос.
- Мою голову детским шампунем, в который добавляю сок алоэ.
- Каждый вечер устраиваю волосам маску из кедрового или репейного масла. После чего полощу их отваром ромашки или крапивы.

Все это, конечно, требует времени, но красота и здоровье волос того стоят.

Алабина Ольга, г. Краснодар

ТРАВКИ В ЧАЙ ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ

Хочу в продолжение письма Н. Ничепоренко в №10 «Лечебных писем» про ромашку и мелиссу упомянуть еще о нескольких популярных травках, которые часто заваривают в чай. Они тоже очень полезные для здоровья, но если только их пить в меру и знать, кому они могут принести вред.

- **Душица** хорошо успокаивает нервы, но с осторожностью ее надо употреблять при повышенной кислотности, язве желудка, почечных и печеночных коликах. Мужчинам она в больших количествах не рекомендуется.
- **Липовый цвет** помогает при простудах и придает чаю приятный аромат. Однако если им злоупотреблять, сильно нагружается сердце.
- **Пустырник** – великолепное средство против бессонницы, неврозов, помогает при стрессах и еще при десятках других болезней. Его нельзя пить при пониженном давлении, брадикардии и во время беременности.
- **Ароматную мяту** не рекомендуется заваривать в чай при повышенной кислотности желудочного сока, варикозной болезни и гипотонии.

Марушев С.Г., г. Волгоград

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ

Общеизвестный факт – летом пищевые отравления и кишечные инфекции случаются чаще. Хорошо еще, если такая беда случилась дома.

А вот если скрутило живот во время поездки в дальние края, хочется как можно быстрее справиться с проблемой. Только вот не все это делают правильно. Пишу не голословно – у самой такое случалось не раз во время отпуска у теплого моря. То свежих фруктов или ягод на радостях поешь, толком их не помыв, то на солнцепеке купишь пирожок на уличном лотке. И все, отдых испорчен. До тяжелых отравлений, слава богу, не доходило, но 2-3 дня с изматывающей диареей и слабостью обеспечены. Конечно, первое желание – выпить какой-нибудь сильный антибиотик или средство от поноса. Только вот этого как раз делать нельзя. Это мне раз и навсегда внушила моя тетя, врач-инфекционист.

Ведь из-за чего возникает расстройство кишечника? Попавшие в него бактерии или вирусы начинают выделять токсины, от которых организм начинает избавляться, чтобы предотвратить еще более сильное отравление. Если остановить диарею таблетками, то все эти микробы вместе с выделяемыми ими ядами будут замкнуты внутри, и тут последствия очень опасные. Антибиотик же может не убить именно того возбудителя, который вызвал инфекцию, зато нанесет удар по печени, почкам, нарушит всю микрофлору. А в случае с вирусом вообще будет бесполезным.

Что же делать? Если нет сильных болей в животе и высокой температуры, когда требуется серьезная помощь врача, достаточно принять такие меры:

- на 1–2 дня полностью отказаться от еды, но при этом много пить, чтобы восполнить потери воды. Поскольку с жидким стулом уходят полезные микроэлементы, их нужно восполнить. Подойдут компот из сухофруктов или растворы специальных средств, которые можно купить в любой аптеке. Любые молочные продукты или свежие соки пить не надо;
- помогут справиться с бактериями травки с антисептическим действием, например ромашка. Заварите 1 ч. л. стаканом кипятка и пейте ее в течение дня по 3–4 стакана;
- сделайте густой рисовый отвар и пейте его – он защитит слизистую желудка и кишечника от раздражения;
- для выведения ядов и микробов воспользуйтесь сорбентами, хотя бы самым дешевым и доступным активированным углем.

Через 2-3 дня все пройдет, а если диарея продолжается – тут уже выхода нет, нужно обратиться к доктору. Значит, инфекция слишком серьезная и своими силами с ней не справиться.

Самое главное, конечно, не доводить себя до беды. Поэтому к гигиене летом нужно относиться особенно внимательно.

Манихина В.Г., г. Омск

БЕЗОПАСНАЯ ПРОХЛАДА

В позапрошлом году в городе стояла ужасная жара, в магазинах раскупили даже самые дорогие вентиляторы. Мы в своей малогабаритной двушке тогда просто задыхались, невозможно было нормально выспаться. Поэтому накопили денег и зимой поставили в квартире кондиционер.

Удовольствие не из дешевых, но свой комфорт дороже. Тем более что зимой его можно использовать как обогреватель, если плохо работает центральное отопление. Только вот, наслаждаясь новым удобством, мы не учли некоторых важных моментов пользования кондиционерами, а потому друг за другом в 30-градусную жару умудрились переболеть серьезной ангиной.

После этого раз и навсегда усвоили, что переусердствовать с комфортом не надо, иначе он пойдет только во вред. Чтобы работа чудо-техники не привела к печальным последствиям, всего-то нужно следовать нескольким простым правилам.

- Разница температуры между улицей и помещением не должна быть больше 4–5°. Иначе при резком переходе от жары к холоду в непривычном к такому контрасту организме возникает разлад, нарушается иммунитет и возникают простуды. Так что теперь, когда на улице +30°, дома выставляем температуру не меньше +25° и только потом уже потихонечку уменьшаем до комфортных +20°.
- Кондиционер надо поставить так, чтобы холодный воздух из него не дул непосредственно на вас, то есть нельзя сидеть или лежать под сквозняком.
- Очень важно регулярно чистить фильтры и мыть поверхность агрегата, чтобы в нем и на нем не скапливались бактерии и споры плесени. Тогда не будет ни аллергий, ни микробных инфекций.

И еще хочу поделиться способом охладить комнату в жару, если нет ни вентилятора, ни кондиционера. Спать под мокрой простыней в жаркую ночь очень опасно, так и до пневмонии не далеко. А вот хорошо смочить шторы на окнах и повесить мокрые тряпки на двери очень даже можно. За счет испарения воздух в квартире будет охлаждаться, и можно будет уснуть.

Неверова Виктория,
г. Санкт-Петербург

ЯДОВИТЫЕ ЯГОДЫ НАДО ЗНАТЬ «В ЛИЦО»

Я 30 лет проработала учителем биологии в школе. Раньше мы обязательно на уроках рассказывали своим ученикам о местных ядовитых растениях и проводили экскурсии в ближайший лес, чтобы они своими глазами видели опасные для здоровья травы и ягоды.

Сейчас, общаясь с внуками и их друзьями, я понимаю, что они мало что знают об этом. А ведь такие знания очень важны! В прошлом году внучата собирали смородину в леске за домом, в корзине оказались ягоды волчьего лыка и бузины.

Они очень ядовитые, хорошо, что дети их не попробовали. Я достала книжку и показала все лесные и луговые растения, которые опасны для здоровья. Сейчас есть Интернет, где можно найти картинки, есть иллюстрированные книги, которые можно взять в библиотеке.

Чтобы не было беды, покажите своим детям и внукам красивые, но ядовитые ягоды: волчье лыко, вороний глаз, бузину, воронец, паслен, бересклет, красавку, а также другие растения, которые нельзя даже рвать голыми руками, например цикуту или лютики. Думаю, и вам будет интересно вспомнить школьные уроки.

А если все же получилось так, что ребенок съел что-то, то срочно прочистите ему желудок и обязательно обратитесь к врачу. С такими вещами шутки плохи.

Милонова Надежда Игоревна,
г. Череповец, Вологодская обл.

С ПЛОСКОСТОПИЕМ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ

Многие считают, что плоскостопие могут приобрести только дети и молодые люди, у которых еще полностью не сформировались кости.

Но у меня это нарушение появилось уже после 45 лет. Хорошо, что вовремя его обнаружила и смогла предотвратить дальнейшее ухудшение. Началось все с болей в ногах в конце дня и отеков лодыжек. Было очень трудно вечером снимать туфли – стопы как будто увеличивались в размерах.

Сначала подозревала варикозную болезнь, мазала голени настойкой сирени и кремами, но это не помогало. Прошла обследование, вены оказались в норме. Зато доктор отметила, что у меня нарушен свод стопы, или, другими словами, продольное плоскостопие 1-й степени.

Он мне объяснил причины – лишний вес, тесная обувь (всегда любила туфли-лодочки на высоком каблуке) и особенности работы. Я 15 лет проработала продавцом, почти весь день находилась на ногах за прилавком. При этом никогда даже гимнастики не делала, а потому связки и мышцы были слабые. Вот стопы и «раздавились».

Плоскостопие – вещь серьезная, и если им не заняться, то потом последствия будут очень плохие – боли в ногах, спине, артроз и даже грыжи. Поэтому я сразу начала лечиться.

Изучила и стала делать дважды в день специальную гимнастику. Купила новую обувь с удобным каблуком и специальные стельки. А еще каждый вечер делала массаж для стоп — катала по полу теннисные мячики и скалку.

Мне удалось исправить свое плоскостопие, и о болях я забыла. На работе теперь обязательно ношу только комфортные туфли и выделяю 5 минут на зарядку для ног. Другим хочу сказать – если ноги болят, проверьтесь на плоскостопие и не затягивайте лечение.

Мирошниченко Зоя Георгиевна,
г. Хмельницкий

Коварный

Одним из самых распространенных заболеваний, передаваемых половым путем, является хламидиоз. Однако человека, зараженного хламидиями, ничто не беспокоит. С проблемами больной сталкивается, как правило, на том этапе, когда все уже гораздо серьезнее, чем просто инфекция. Чем же опасен хламидиоз? Почему его лечение – такое сложное и утомительное дело, и как все-таки добиться выздоровления? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач высшей категории, уролог-андролог А.В. ШИНКАРЕНКО.

– Александр Викторович, что это за болезнь – хламидиоз?

– Хламидиоз – это весьма частая инфекция, передаваемая половым путем. Вызывает его особый микроорганизм хламидия – нечто среднее между вирусом и бактерией. Двигаться сами хламидии не умеют. Вместо этого они приклеиваются к оболочкам эпителиальных клеток, выстилающих мочеполовые органы. Клетка сама «заглатывает» своего врага и, получив от хламидии генетическую информацию, взращивает внутри себя чуть ли не сотню новых хламидий. Потом клетка разрушается, а хламидии ищут себе новые мишени для поражения.

– Как проявляется заболевание?

– Хламидиоз протекает очень скрытно. Около 75% зараженных женщин и 50% зараженных мужчин вообще не замечают болезни. Если же проявления все-таки развиваются, то происходит это через 1-3 недели после заражения, в остром периоде.

У женщин хламидия сначала поражает шейку матки и мочевыводящий канал, вызывая необычные влагалищные выделения, боль или неприятные ощущения при мочеиспускании, боли внизу живота и в области поясницы и т.д. У мужчин могут возникнуть некоторые симптомы уретрита (воспаления уретры, то есть мочеиспускательного канала): покраснение, жжение и зуд в области выходного отверстия мочеиспускательного канала, гнойные выделения из него, боль или неприятные ощущения при мочеиспускании. Редко случается боль или опухоль яичек.

Но все эти проявления хламидиоза если и возникают, то исчезают вместе с острым периодом и переходят в скрытый внутренний процесс.

– Кто чаще заражается хламидиозом, мужчины или женщины?

– Заболеть хламидиозом может любой сексуально активный человек. Особенно высок риск заражения у девушек, поскольку у них шейка матки не полностью сформирована. Около 75% новых случаев заболевания наблюдается у женщин младше 25 лет, а к 30 годам примерно половина сексуально активных женщин успевают переболеть хламидиозом. А у мужчин наивысший риск заражения – в возрасте 20-24 лет. Лечиться должны обязательно оба партнера, чтобы избежать повторного заражения. Но есть еще один, неполовой путь передачи хламидиоза – заражение новорожденного во время родов от больной матери.

– А бытовым путем заразиться хламидиями нельзя?

– Бытовое заражение маловероятно. Дело в том, что хламидии вне организма человека быстро погибают. Кроме того, для заражения необходимо, чтобы в организм попало достаточное количество этих микроорганизмов. Поэтому ни сиденья унитазов, ни плавательные бассейны, бани, общая посуда, общие полотенца не могут быть причиной заражения.

Кроме того, хочу еще раз подчеркнуть, что если вы заметили у себя какие-то проявления хламидиоза, не уповайте на то, что само пройдет. Надо помнить, что хламидиоз опасен даже не столько неприятными симптомами в остром периоде, сколько своими осложнениями.

– Какие же бывают осложнения?

– Для мужчин это обычно уретрит: непереносимые, частые позывы к мочеиспусканию, зуд, боль в уретре и гнойные выделения. Хламидии могут вызывать воспаление предстательной железы – простатит, воспаление яичек (везикулит). Но еще чаще бывает эпидидимит – воспаление семявыносящего протока и канатика, когда яичко увеличивается в размере, а кожа мошонки краснеет и отекает.

У женщин хламидии тоже могут вызвать уретрит, а также воспаление любых участков половой системы. К сожалению, у них это заболевание чаще всего никак внешне не проявляется, поэтому инфекцию обнаруживают уже на поздней стадии, когда воспаление распространилось на шейку матки, эндометрий, маточные трубы и яичники, тазовую брюшину.

– Наверное, хламидиоз – частая причина бесплодия?

– Да, причем не только женского бесплодия, но и мужского. Но особенно опасно это заболевание у беременных женщин: повышается риск выкидыша, преждевременной отслойки плаценты. А новорожденные от инфицированных матерей могут получить инфекцию глаз и пневмонию, порой для них смертельную.

– Как проводится диагностика?

– Диагностировать хламидиоз бывает достаточно трудно, и пациентов не должно смущать проведение целого ряда анализов, а в некоторых случаях – и повторное исследование. Так бывает, когда первые результаты не подтвердили наличия инфекции, но симптомы все-таки указывают на хламидиоз.

Поэтому первый этап диагностики – это беседа врача с пациентом и наблюдение у него клинических симптомов. Затем проводится исследование на хламидии: у мужчин берут соскоб с мочевыводящего канала, у женщин – мазок с шейки матки. Исследуется также первая утренняя порция мочи. Чаще всего используется метод ПЦР (полимеразная цепная реакция). Дополнительно исследуют кровь методом иммуноферментного анализа на наличие антител к хламидиям: это вспомогательное исследование часто помогает установить точный диагноз.

– Что вы понимаете под точным диагнозом?

хламидиоз



– Одна из особенностей хламидиоза – это его частое сочетание с другими инфекциями, передающимися половым путем. В большинстве случаев хламидиям сопутствуют трихомонады, микоплазмы, гарднереллы. Далеко не редкость – комбинации трех, четырех и более микроорганизмов, передающихся половым путем. Они усиливают вредоносное действие друг друга. К тому же вместе они лучше противостоят защитным силам организма и проводимому лечению.

– Расскажите, пожалуйста, о лечении хламидиоза.

– Поскольку чаще всего мы имеем дело с сочетаниями микроорганизмов, лечение хламидиоза непременно должно быть комплексным. Это означает не только прием лекарств, но и местное воздействие на инфицированные органы, и восстановление иммунитета, и устранение дисбактериоза. Причем если начать лечить хламидиоз сразу, в острой его форме, то лечение обычно не бывает сложным и заканчивается, как правило, полным излечением. Но когда хламидиоз перешел в хроническую форму или все время дает рецидивы, лечить его достаточно трудно. Хламидии успевают выработать «иммунитет» к стандартным методам лечения, и требуется куда больше времени и средств, чтобы справиться с болезнью.

– Какие лекарственные средства вы используете?

– Основу лечения хламидиоза составляют антибиотики. Но поскольку хламидии – это паразиты, живущие внутри клеток, для их лечения нужны такие антибиотики, которые способны проникать в пораженные клетки и накапливаться в них. Мало того, чувствительность хламидий к антибиотикам у разных людей может очень сильно отличаться (это определяют с помощью посева). Наличие сопутствующих инфекций, тяжесть и длительность хламидиоза и то, в какие органы проникли хламидии, – все это тоже влияет на схему лечения, которая строго индивидуальна. С учетом всех факторов врач подбирает антибиотики, рассчитывает для вас их дозировку и длительность курса лечения. Обычно требуется курс продолжительностью в несколько циклов развития хламидий (один цикл составляет 2-3 суток), чтобы можно было говорить об эффективности лечения.

– А если будут обнаружены и другие инфекции, передающиеся половым путем?

– Тогда лечение еще более усложняется. Врачу придется разрабатывать схему, учитывая чувствительность каждой из найденных инфекций к назначенным препаратам. Назначаются также лекарства, препятствующие размножению грибковых инфекций в организме под воздействием антибиотиков. Далее, у людей, больных хламидиозом, часто бывают различные нарушения иммунной защиты организма – они тоже определяются лабораторными анализами. На основании иммунологического обследования лечащий врач может назначить вам препараты, активизирующие иммунитет, а также экстракты и настои растений-адаптогенов. Но хочу предупредить: иммунные препараты назначаются далеко не всегда, и в каждом конкретном случае это делается строго индивидуально. Вообще при лечении хламидиоза очень важно доверять врачу и самостоятельно не корректировать тщательно разработанную им схему лечения.

– Какие еще методы лечения входят в эту схему?

– Обязательно назначаются ферментные препараты. Во-первых, они восстанавливают проницаемость мембран, то есть стенок больных клеток. Это позволяет антибиотикам проникать в клетку в более высоких концентрациях, а значит, можно уменьшить их дозы. Во-вторых, ферменты уменьшают аллергическую чувствительность организма к лечебным препаратам. А еще они снимают отеки, обезболивают, восстанавливают периферическое кровообращение и т.д.

– Вы упоминали о местной терапии хламидиоза. Что к ней относится?

– Местная терапия в лечении хламидиоза бывает просто необходима. Ее тоже выбирает врач, основываясь на характере хламидиоза, своих знаниях и опыте. Например, женщинам часто назначают спринцевания настоями противовоспалительных трав (чистотел, календула, ромашка, тысячелистник, кора дуба). Настой готовится так: 2 ст. л. травы заливают 1 л кипятка, дожидаются, пока он станет теплым, и используют. Еще один важный момент: для стойкого излечения скрытых инфекций надо вылечить дисбактериоз кишечника. Большую помощь в этом вам окажут сырая растительная пища, отруби, препараты лакто- и бифидобактерий.

– И все-таки, что делает врач, если хламидиоз не лечится?

– Сложность терапии хламидиоза заключается в том, что хламидии не только необычайно живучи, но и способны приспосабливаться к антибиотику. Поэтому особенно опасно для больного самолечение: самостоятельно выбранный препарат инфекцию не уничтожит, зато у хламидии вырабатывается к нему невосприимчивость, и она становится сильнее, чем была. Бывает даже, что анализы на хламидию показывают отрицательный результат, но никак не удается вылечить цистит, молочницу, простатит – очень частые следствия хламидиоза. В таких случаях врач может применить так называемую провокацию – инъекцию препарата, который заставит хламидии обнаружить себя, и тогда с ними уже можно справиться.

Беседовал Александр Герц



На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Найдите причину бессонницы

Приблизительно полгода назад я устроился подрабатывать в качестве охранника – сутки через трое. С деньгами стало намного легче, а вот здоровье начало подводить. Самая главная проблема, которая меня совершенно измучила, – это бессонница. Со снотворным засыпаю, но потом весь день ходишь как ватный. Посоветуйте, есть какие-то приемы, чтобы нормально засыпать.

Аркадий Нерестов, г. Барнаул

Чаще всего бессонница наступает в результате хронического переутомления или сбоя биологического ритма. Считается, что нарушение сна связано прежде всего с интеллектуальным, а не физическим переутомлением. Скорее всего, на мельницу вашей бессонницы льют воду наползающие мысли, связанные с проблемами, которые вас волнуют. Это может быть все что угодно: деньги, незавершенная работа, некие невыполненные обязательства, неурядицы в семье или на работе.

Прежде всего, попытайтесь выделить из этого ряда основную психологическую «занозу», которая мешает вам заснуть. Когда вы разберетесь, что же вас по-настоящему беспокоит, то решение этой проблемы может избавить вас от бессонницы.

Вообще механизмы сна запускаются, когда в коре головного мозга возникает стойкий очаг торможения. Помните, как гипнотизер усыпляет пациента, фиксируя его внимание на каком-то блестящем предмете, и одновременно равномерным спокойным голосом дает установку на сон? В принципе, вы можете проделать то же самое. Закройте глаза, представьте себе качающийся маятник. Постарайтесь в деталях его увидеть (вы даже можете равномерно раскачиваться вместе с ним). Это может быть блестящий шарик на нитке или язык колокола, здесь фантазия не ограничена. Важно зафиксировать на нем все свое внимание. Постепенно увеличивайте амплитуду раскачивания, доведите до определенного предела, а затем так же медленно ее снижайте.

Не пренебрегайте традиционными советами, такими как наработка физической усталости или переключение внимания. Это может быть простая прогулка на свежем воздухе или скучная книга (чем скучнее, тем лучше).

Страх одиночества

Я боюсь оставаться дома одна, боюсь потерять родных, друзей. Посоветуйте, как не думать об этом. Иначе действительно все от меня отвернутся.

Г. Миронова, г. Воронеж

Человек не может жить без родных и друзей, поэтому вас можно понять. Но стоит помнить, что любой страх – часть инстинкта самосохранения, необходимого человеку, чтобы выжить. И страх одиночества может быть полезен людям. Например, для того, чтобы более внимательно относиться к близким, дорожить отношениями с друзьями. Но часто мы все преувеличиваем. Как не думать о страхе?

1. Попробуйте вспомнить, что могло привести к формированию такой боязливости. Может, в детстве вам часто твердили, чтобы были осторожнее, запрещали что-то делать или куда-то ходить, потому что там страшно, опасно? Если так, то скажите себе: «Это были опасения моих близких, а не лично мои». Вы можете избежать излишнего беспокойства.
2. Когда возникает страх, постарайтесь прежде всего успокоиться. Закройте глаза, сделайте вдох и медленный-медленный выдох. И так – несколько раз.
3. Вспомните приятные моменты общения с вашими родными, друзьями, как вам было хорошо вместе. Почувствуйте эту радость, насладитесь ею. Подумайте о том, что раз так было, значит, с вами приятно общаться, и есть все основания, что это повторится.

Будьте уверены в себе! Чаще хвалите себя за положительные качества. Все-таки у вас есть родные, друзья и все основания, чтобы жить вместе с ними долго и счастливо.

Загнанная домохозяйка

На мне все домашние дела, хоть я, как и муж, работаю полный день. Больше не могу, очень устала. Начала обсуждать с мужем тему разделения домашних обязанностей – и наткнулась на стену, даже агрессию. Есть ли выход из такой ситуации?

Инна Пермякова, г. Туапсе

Инна, возможно, в разговоре с мужем вы натолкнулись на агрессию из-за того, что в вашем голосе звучали ноты упреков, обид. Так бывает, когда женщина крутится как белка в колесе и долго не просит никакой помощи. Обращается за помощью к домашним она только тогда, когда совсем устает. И обычно в таком случае ее просьба звучит как гневное обвинение. Естественно, вместо понимания в ответ она получает агрессивный отпор. Где же выход? Для начала вы сами должны пересмотреть свое отношение к домашним обязанностям.

- Не все домашние дела необходимо делать немедленно или постоянно. Посмотрите, от чего вы можете отказаться на время, чтобы дать себе отдохнуть.
- Подумайте, какие дела может делать ваш муж. Но здесь важно учитывать его особенности. Кто-то не может вынести мусор, зато в состоянии сходить в магазин или пропылесосить квартиру.

Не всегда можно сразу договориться о том, кому что делать. Скорее всего, вам придется каждый раз просить мужа что-нибудь сделать. Но постепенно он привыкнет и начнет делать что-то по дому без вашего напоминания.

СТАРИННОЕ СРЕДСТВО ОТ ГИПЕРТОНИИ

Как это ни парадоксально звучит, но чтобы избавиться от гипертонии, о ней нельзя забывать. И постоянно противостоять всеми возможными, в том числе и домашними, средствами.

Смешайте по 1 ст. л. сока красной свеклы, моркови, меда, 1/2 стакана сока хрена и сок из половины лимона. Принимайте смесь по 1 ст. л. 2 раза в день за час до еды. Курс лечения – до полутора месяцев. Храните смесь на нижней полке холодильника.

Баранова Зоя Васильевна, г. Самара

ЧАЙ С ЧЕСНОКОМ. НЕ ПРОБОВАЛИ?

Сейчас лето, и есть опасность съесть что-нибудь несвежее.

Не буду говорить о необходимости соблюдать правила гигиены, лучше подскажу, что предпринять, чтобы это неприятное событие не испортило вам выходные на даче. Нужно, чтобы под руками оказалось несколько зубчиков чеснока.

Запеките в фольге два нечищеных зубчика чеснока, пока они не станут коричневого цвета (если в духовке, то минут 10). Для приготовления чая бросьте запеченный чеснок в 0,5 л кипящей воды и варите 7–8 минут. Затем чай процедите и охладите. Пейте каждые три часа равными порциями, пока состояние полностью не стабилизируется.

Чеснок прекрасно справляется с возбудителями кишечной инфекции.

Еременко Анастасия Степановна, г. Пермь

КАК МУЖЧИНЫ ЛЕЧАТ ОРЗ

Я научился от своего отца при любой простуде использовать безотказное средство, которое сразу помогает избавиться от боли в горле. Придется набраться терпения на несколько часов, чтобы приготовить это средство по всем правилам.

Измельчите в чашку 2–3 зубчика чеснока, залейте лимонным соком и поставьте настаиваться на несколько часов. Потом добавьте 1/2 стакана воды и всыпьте 1/4 ч. л. красного горького перца. Размешайте, процедите. Используйте жидкость для полоскания горла и рта несколько раз в день.

Размахов Николай Михайлович, г. Орел

ОТ ИЗЖОГИ ПОМОЖЕТ ГРЕЛКА

Давно собирался вам написать, вот, наконец, нашел время. И все для того чтобы поделиться одним простым советом, который без лекарств и других манипуляций помогает избавиться от изжоги.

Нужно просто во время приступа согреть спину. Все дело в том, что на спине между лопатками в этой зоне позвоночника находятся нервы, регулирующие работу верхнего отдела желудочно-кишечного тракта.

Лягте на спину, положив между лопатками грелку, и полежите минут 20. Ноги приподнимите, положив на валик или подушку. Расслабьтесь, и изжога незаметно пойдет.

И запомните: при склонности к изжоге переедание заставляет страдать от очередного приступа. Помните об этом и ешьте помалу, но часто.

Михантьев Юрий Николаевич, г. Краснодар

1. Три ваших любимых рубрики в газете

....

....

2. Три рубрики, которые вам не нравятся

....

....

3. Ваши предложения по улучшению газеты

....

....

....

Никогда не был женат

Обращается к вам молодой военный пенсионер, участник боевых действий в Чечне, инвалид 1-й группы. Живем вдвоем с больной, лежачей матерью. Передвигаюсь я самостоятельно, по хозяйству все делаю сам, и пенсии хватает (не жалуюсь). Но очень тяжело переживаю одиночество. Друзей почти нет, так как у всех семьи. Я никогда не был женат. Кому такой нужен? Даже по телефону разговаривать не могу – потерял слух. Решил учить жестовый язык, но у меня и руки дрожат. Спасают только книги, хотя с ними не поговоришь. Развожу комнатные растения, люблю животных. Не пью и не курю вообще. Мне 48 лет, рост 184 см. Хотел бы познакомиться со скромной женщиной примерно моего возраста. Но только из провинции, москвичкам я даром не нужен. Ваши дети – не помеха.

Адрес: Архипову Евгению Александровичу, 119146, г. Москва, Комсомольский пр., д. 30, кв. 71

Для серьезных отношений

Мне 36 лет (164-58), православная. Есть хронические заболевания. Живу в деревне, в частном доме вместе с мамой. Была замужем. Ищу мужчину 36-45 лет для серьезных отношений. Вы добрый, заботливый, непьющий, верный и православный. Желательно без детей. Может, найдется такой одинокий человек, который любит природу, землю.

Адрес: Наталии, 452410, Башкортостан, Иглинский р-н, п. Иглино, ул. Кирова, д. 16. Тел. 8-961-051-29-39

Семья – как родина

Очаровательная вдова, 61 год, русская, православная, прихожанка храма Серафима Саровского. Обожаю духовную литературу. Шью себе красивые вещи на машинке. По возможности копаюсь в саду, больше для здоровья, так как я инвалид 2-й группы (общее заболевание). Живу в своем домике с удобствами. Не корыстолюбива, милосердна. Но вот одиночество беспощадно. А семья – как родина. Без нее пусто и холодно. Отвечу пенсионеру приятной наружности с инвалидностью 2-й или 3-й группы. Есть жилье – хорошо, нет – тоже не проблема. Главное – погода в доме. Считаю, что брак должен быть основан на честности и уважении. Важно и венчание. От вас – подробное письмо, конверт и недавнее фото. Я та, которая не принесет душевной боли.

Адрес: Галине, 431350, Мордовия, г. Ковылкино, ул. Урицкого, д. 69

Нет стимула

Мне 40 лет, рост 170 см, болею (общее заболевание плюс депрессия). Ищу худенькую женщину (можно с ребенком), способную помочь мне вернуться к жизни. Один не смогу, нет стимула. И письменные советы мне мало помогают. Буду ждать вашего звонка.

Максим, г. Москва, тел. 8-965-128-33-48

Продлим наши годы!

Буду рад встретить такую же одинокую женщину, как и я. Верующий, люблю природу, держу пчел и много лет произвожу натуральный мед. Держу и животных, получаю молоко. Много огородной земли – всю обрабатываю. И где же та русская женщина, которая «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет»? Дорогие, милые женщины, жизнь без вас не интересна! Давайте продлим наши годы! Я вырос в питерском климате и там получил инвалидность. Мне 75 лет.

Адрес: Дмитриеву Виктору Ивановичу, 396314, Воронежская область, Новоусманский плодосовхоз, т. 8-951-854-28-07

Мечтаю о семье, ребенке

Я инвалид 2-й группы из-за ног, некрасивая, худая, 40 лет (выгляжу моложе). Для создания крепкой, дружной семьи и обязательно для рождения ребенка ищу мужчину от 40 до 45 лет. Согрею заботой, любовью.

Адрес: Чулковой Татьяне, 302000, г. Орел, г/п, д/в. Тел. 8-960-654-44-69

Мы рождаемся для счастья

Очень трогают письма из «Клуба одиноких сердец» и рубрики «Люди добрые, помогите!». Люди годами не могут выбраться из тоски, депрессии, не могут залечить душевную боль. Мне 47 лет, я научилась справляться с такими проблемами и радоваться каждому дню. Ведь люди рождаются для счастья, а счастье – это когда в душе удовлетворение! Могу предложить помощь и пригласить к себе в гости.

Адрес: Хороших Татьяне Алексеевне, 412210, Саратовская обл., г. Аркадак, ул. Л. Толстого, д. 101. Тел. 8-960-349-34-78

Люблю природу, уют, чистоту

Я одинока, даже порой посоветоваться не с кем. У сына своя семья. Хотя живем мы вместе, отношения у нас неважные. Мне 53 года, по гороскопу Дева, люблю природу, уют и чистоту в доме. Хотелось бы встретить приятного, доброго, непьющего человека, чтобы создать свою семью, быть счастливой и кому-то нужной. Согласна на переезд, так как жилья у меня нет. Вы желательно из Тверской или Московской области, возраст от 55 до 65 лет.

Надежда, Тверская обл., тел. 904-018-93-36

Где же ты?

Мне 72 года. Два года назад беспощадный рак забрал мою жену. Я остался один. По стечению обстоятельств живу у сына. Семья хорошая, но у них свои интересы. А мне хочется заботы, сочувствия, ласки. Не пью, не курю, не ругаюсь матом. Уважаю церковь, лечусь народными средствами. Ведь есть же в России такая женщина, которая хочет того же, что и я! Где ты? Откликнись!

Адрес: Смольякову Александру, Ярославская обл., Ростовский р-н, п/о Дмитрияновское, с. Чуфарово. Тел. (дом.) 8-48536-41-8-22

Жду тебя

Мне 70 лет, не высокая, не худая. Живу одна, дети – отдельно. Ищу дедушку на всю оставшуюся жизнь. Ваш рост 160-168 см, возраст 65-75 лет, можно без жилья. Хочу найти простое человеческое счастье.

Адрес: Щербаковой Нелли Николаевне, 454082, г. Челябинск, Старо-Смолинский каменный карьер, д. 5, кв. 3. Тел. 8-963-092-76-24

Будем самыми счастливыми

Блондинка, 57 лет, вдова. Веду здоровый образ жизни, жизнелюбива. Образование высшее, живу с дочкой и зятем. Хочу быть счастливой и самой любимой. Хочу встретить человека доброго, одинокого, серьезного, до 66 лет, без жилищных и материальных проблем. Есть же на свете нормальные русские мужчины, которые тоже хотят быть счастливыми и любимыми! Согласна на переезд.

Адрес: Чащиной Людмиле Ивановне, 353923, г. Новороссийск-23, д/в

Я тоже одна в пустыне

Прочитала письмо Коноваловой В.П. «Как в пустыне» и подумала, что я тоже одна в пустыне. Захотела выбраться и решила вам написать. Родилась 31 октября 1953 года, вдова, дети взрослые. Одиночество... Может, можно еще что-то изменить?!

Адрес: Пупковой Людмиле Васильевне, 352380, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Красная, д. 145А, кв. 1. Тел. 8-905-47-34-304

Болезни – не беда

Одинокая дама, за 70 лет, рост 168 см, средней полноты, спокойная. Внешность неплохая. Есть общие заболевания. Вы одинокий ленинградец с ровным характером и без судимости. Глубоко порядочный, энергичный, стройный, трудоголик, умеющий отвечать на доброту взаимностью. Болезни – не беда. Разделим и печали, и радости.

Адрес: Богдановой Анастасии, 173013, Великий Новгород, Волховский мкр-н, ул. Южная, д. 8, кв. 66. Тел. 8-921-200-92-75

25 соток в приданое

Мужчина, 71 год, рост 173 см, спортивного телосложения, к докторам не обращаюсь. Живу один в сельской местности, дом газифицирован. Есть куры, утки, кролики, пчелы, а против застоя крови – приданое в 25 соток земли. Если кого-то это пугает, выбор за вами. Люблю природу, животных, домашний уют. Ищу женщину до 60 лет такого же роста, подвижную, приученную трудиться, заботиться, любить.

Адрес: Малышеву Михаилу Васильевичу, 606670, Нижегородская обл., п/о Сокольское, д. Ежово. Тел. 8-960-173-05-45

Потерялись после войны

Разыскиваю своих родных братьев, которые потерялись после войны. Мне уже 82 года, а я все ищу их. Это Свечниковы Леонид Федорович (родился 14 мая 1921 года) и Виктор Федорович. До войны мы воспитывались в детдоме г. Славянска Донецкой области. Может быть, кто-то знает их. Мне хотелось бы получить весточку, если они живые. А если нет, то хотя бы знать, где их могилки. Отзовитесь, воспитанники славянских детских домов №13, 14, 17!

Адрес: Свечниковой Вере Федоровне, 461451, Оренбургская обл., п. Акбулак, Майский пер., д. 10а, кв. 1

В полном одиночестве

Мне 49 лет, рост 155 см, приятной полноты, по гороскопу Стрелец. Образование медицинское, работаю в больнице. Спокойная, уживчивая. Так случилось, что недавно потеряла сына и осталась в полном одиночестве. Живу на даче недалеко от г. Краснодара. Желаю познакомиться с мужчиной 45-55 лет, порядочным, скромным, чистоплотным, возможно, вдовцом. Вредные привычки – в пределах разумного. Жду серьезных писем, желательно с фото (верну). Звонить можно в будни после 18 часов. На СМС не отвечаю.

Адрес: Козыревой Ирине Маратовне, 350916, г. Краснодар, ст. Елизаветинская, д/в. Тел. 8-989-811-62-90

Люблю работать на даче

Дачные дела еще как-то отвлекают от одиночества, радуют. Но с наступлением холодов становится очень тоскливо. В разводе уже давно. Сначала отходила от причиненной боли да растила детей. Но вот они выросли, и одиночество стало ощутимее. Мне 52 года, высокая, не худая, каких обычно ищут мужчины, но и не толстая. Не злюка, чистоплотная, трудолюбивая. Вредных привычек нет. Хотелось бы встретить свою половиночку – высокого, непьющего, внимательного мужчину, доброго и не жадного, с умелыми руками.

Адрес: Ирине, 152978, Ярославская обл., г. Рыбинск, п. Судоверфь, д. 15, кв. 8. Тел. (сот.) 8-915-999-26-14

Нужна добрая жена

Мне 55 лет (165-65), инвалид 3-й группы. Не пью, не курю, детей нет, по гороскопу Водолей, спокойный. Имею машину. Хотел бы познакомиться с хорошей женщиной без вредных привычек, можно инвалидом. Где вы, добрые женщины?

Адрес: Александру, 624048, Свердловская обл., Белоярский р-н, п. Белореченский, ул. Уральская, д. 10, кв. 2. Тел. 8-953-388-20-95

Вдвоем – хоть в разведку

Мужчина, 63 года (180-70), по гороскопу Стрелец, образование среднее техническое. Ищу женщину, желательно с таким же заболеванием, как у меня, – псориазом. Избавляюсь от него на полгода за неделю на Черном море. Пенсия у меня нормальная, но никакого богатства с наследством нет. Без вредных привычек. Увлечений много. Люблю деревенский уклад жизни, хотя всю жизнь прожил в большом городе. По дому все делаю сам. Хозяйственный. Пишите те, кому действительно одиноко и нужен надежный друг, с которым можно идти в разведку.

Адрес: Кольцову Владимиру Андреевичу, 347900, Ростовская обл., г. Таганрог, г/п, д/в

Добрый, верный, одинокий

Инвалид 3-й группы, 29 лет, без вредных привычек. Добрый, верный и очень одинокий. Где же ты, девушка, которая станет моей судьбой?

Адрес: Ушакову Алексею Витальевичу, 391920, Рязанская обл., Ухоловский р-н, п. Ухолово, ул. Революции, д. 93, кв. 2. Тел. 8-930-873-41-15

Заботливая и понимающая

Познакомлюсь с мужчиной от 30 до 40 лет, не судимым, без вредных привычек, православным. Мне 28 лет, православная, не замужем, живу с родителями. Заботливая, хозяйственная, понимающая.

Адрес: Ирине, 162562, Вологодская обл., п. Шексна-2, ул. Юбилейная, д. 8, кв. 50

Болею с детства

Мне 23 года, в детстве перенес вирусную инфекцию и получил инвалидность. Окончил школу, училище, сейчас работаю. Хочу познакомиться с девушкой от 19 до 22 лет, имеющей инвалидность 3-й группы, живущей в Краснодарском крае.

Адрес: Набутову Денису, 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Октябрьская, д. 110в, кв. 82. Тел. 8-988-604-43-49

Рада каждой весточке

Одинокая женщина хочет найти друзей по переписке. Пишите, буду рада каждой весточке! Ведь добрые слова согревают душу, дают моральную поддержку. Люблю природу, животных, хожу в бассейн, зимой – на лыжах, но всюду одна. Не с кем поделиться впечатлениями. Вредных привычек не имею, не судима. Мне 55 лет.

Адрес: Елене, Калужская обл., тел. 8-985-914-29-91, e-mail: Pancake515@mail.ru

Очень одиноко

Я инвалид 3-й группы по слуху, уже 7 лет вдова. Мне 63 года. Очень одиноко, даже поговорить не с кем. Дочка с детьми сами по себе. Хотелось бы найти человека, который тоже одинок, только из Пермского края. Вы старше меня, непьющий. Возможно, инвалид 3-й группы по общему заболеванию. Я занимаюсь спортом, раньше участвовала в соревнованиях, есть грамоты и медали. Люблю ходить в лес.

Адрес: Буславской Алевтине Васильевне, 618740, Пермский край, г. Добрянка, д/в

Где ты, моя голубка?

Вдовец с 2009 года, 70 лет (160-60). Не пью вино и не курю. Трудолюбивый, жилплощадь есть, получаю пенсию, не работаю, занимаюсь дачным огородом. Машины нет. Живу один, детей нет. Здоровье мое крепкое. Ищу свое счастье – трудолюбивую верную жену от 60 лет без вредных привычек, одинокую, без детей и внуков.

Адрес: Кирютину Николаю Васильевичу, 140563, Московская обл., г. Озеры, мкр-н 2, ул. Маршала Катукова, д. 23, п/о, д/в

Одиночество хуже болезни

Мне 62 года. Добрая, хорошая хозяйка, люблю готовить. Одиночество хуже любой болезни. Хочу познакомиться с мужчиной моих лет, добрым и понимающим, который тоже устал от одиночества и хочет тепла, домашнего уюта. Который еще не разучился любить и хочет быть любимым.

Адрес: Ткаченко Наталье Борисовне, 413121, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Полтавская, д. 38а, кв. 42. Тел. 8-927-115-41-83

Для душевного общения

Мне 43 года (170-65). Одинокий, разведен. Не пью, не курю. Хочу найти женщину 35-48 лет для душевного общения, дружеских отношений. Я инвалид 1-й группы, заболевание общее.

Игорь, Ростовская обл., г. Шахты, тел. 8-928-174-59-64

Давайте переписываться!

Мне 42 года. Хочу найти друзей, подруг, переписываться с инвалидами.

Адрес: Елене, 683024, г. Петропавловск-Камчатский, а/я 235

Ищу свои корни

Пишет вам психолог-пенсионер. У меня был старший брат Эдгар, но сейчас его нет в живых. А наш дед был родом из Тамбовской губернии, из села Варяк (или Верик). Село большое, с церковью, с мечетью. А население – крестьяне из башкир, татар, чувашей и других национальностей. Мне бы очень хотелось знать, есть ли то село в настоящее время в Тамбовской области. Это родина моих предков. Сейчас каждый ищет свои корни, и я не исключение. Когда остаешься один, поневоле начинаешь думать о своих корнях, хотя профессия не позволяет мне раскисать и поддаваться панике. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Бухарметьеву Эльвиру Измаиловичу, 140802, Узбекистан, Самаркандская обл., г. Каттакурган, ул. М. Корезмий, 37а

Когда болит душа

Есть ли сердечные, добрые женщины? Помогите одинокому мужчине 39 лет (рост 170 см). Болезни одолели, и душа болит. Ищу худенькую женщину 33-38 лет, но не москвичку. Лучше верующую и способную заразить меня своим задором. Жить есть где, работать тоже.

Адрес: Кучук Роману, 125499, г. Москва, Кронштадтский б-р, д. 30, кв. 42. Тел. 8-909-980-86-10

Жду надежного мужчину

Женщина без вредных привычек и материальных проблем, 65 лет, энергичная, чистоплотная, инвалид по слуху. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной 61-67 лет, можно со слышащим. Согласна на переезд за границу.

Адрес: Булановой Мафире, 140304, Московская обл., г. Егорьевск, ул. Победы, д. 2, кв. 146. Тел. (для СМС) 8-909-622-31-51

Мы подружимся!

Хочу подружиться с читателями, которым одиноко и грустно. Без общения нет жизни. А может, позвонит мужчина, мы при встрече понравимся друг другу, и я найду свою вторую половинку.

Светлане, Тамбовская обл., тел. 8-475-332-41-47

Добрая и отзывчивая

Мне 65 лет, инвалид по слуху, татарка. Хотела бы найти такого же мужчину до 70 лет, спокойного, хозяйственного, непьющего. Вдвоем легче. Пишите СМС.

Адрес: Марии, Московская обл., тел. 8-909-622-31-51

НЕ ХОЧУ ОПУСКАТЬ РУКИ

Очень прошу совета у тех, кто знает, как лечить рак щитовидной железы. У меня на УЗИ выявили узловой зоб (с левой стороны – 16 мм, с правой – 5 мм). Недавно сделали операцию и убрали узел слева. Гистология показала капиллярный рак. Доктор сказал, что все сделали вовремя, метастазов нет, и я вполне здорова. Видимо, ободрял меня. Выписал таблетки, но они дали побочные эффекты: бессонница, тремор, диарея. Может, еще чем-нибудь можно лечиться? Не хочется опускать руки, а я немного растерялась. Мне 54 года, работаю кондитером, живу в небольшом поселке. У кого есть такой опыт?

Адрес: Будаковой Галине Васильевне, 456553, Челябинская обл., г. Коркино, п. Роза, ул. Техническая, д. 10

ЛИМФОСТАЗ НОГ

Кто вылечил лимфостаз ног? Как вы лечились? Очень прошу откликнуться!

Адрес: Фетисовой Наталье Ивановне, 344002, Ростов-на-Дону, ул. Московская, д. 53, кв. 25

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ БАЗАЛИОМУ?

Мне 45 лет, 3 года назад на лице появились пигментные пятна. Одно из них стало чесаться, расти. От дерматолога оправили к онкологу. Диагноз базалиома. После удаления жидким азотом остался глубокий шрам. Теперь беспокоит другое пятно – чешется и появляются волдыри, а рядом образуются другие пигментные пятна. Онколог сказал, что выход только один – удаление. Пожалуйста, если кто-нибудь сталкивался с такой бедой, подскажите, чем и как лечиться, кроме операции! С уважением, Наталья.

Адрес: Нестерову Игорю Михайловичу (для Натальи), 050002, Казахстан, Медеуский р-н, г. Алматы, ул. Есенова, д. 17, кв. 12

ВЕРЮ В ЛУЧШЕЕ

Много лет назад получил травму глаза, было кровоизлияние с разрывом сетчатки. Вижу свет, силуэты и строчки, но прочесть ничего не могу. Все это время основная нагрузка была на второй глаз. Но недавно стали появляться пятна, «мушки» - глаз устал. Верю, что здоровье наладится, но живу я за полярным кругом. Сложно выезжать куда-то на лечение или за лекарствами, а у меня, похоже, начальная катаракта. Чтобы предотвратить ее развитие и восстановить баланс внутриглазной жидкости, мне нужны фукус (водоросль) и пихтовая живица (жидкая). Все остальное как-нибудь достану. Очень прошу мне помочь.

Адрес: Гоборову Сергею, 166742, Архангельская обл., Ненецкий Автономный округ, п. Каратайка

НЕВЫНОСИМАЯ БОЛЬ

У меня 3 межпозвонковые грыжи, выпячивание межпозвонковых дисков, подагра, артроз суставов ног. После операции по удалению желчного пузыря стали очень сильно болеть мышцы ног. Мне 70 лет, болею уже несколько лет, но хочется дождаться внуков, а с такими болями тяжело. Не могу достать для лечения траву грыжник. Может, она бы облегчила мою невыносимую боль. Прошу вашей помощи!

Адрес: Винокуровой Тамаре Дмитриевне, 442634, Пензенская обл., Наровчатский р-н, с. Паны

ПОЛИПЫ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

В желчном пузыре у меня обнаружили 2 полипа. Помогите, пожалуйста, вылечиться! Так как здоровье у меня не очень хорошее (сердце и давление), то не до операции. Очень жду ваших рецептов.

Адрес: Логвиновской Валентине Степановне, 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. М. Нагибина, д. 14, кв. 6

МУЧАЕТ РАДИКУЛИТ

Очень мучает хронический радикулит. Говорят, это болезнь шоферов, а я много лет работал шофером. Лечился в поликлинике, 2 раза лежал в больнице, но лечение помогает лишь на время. Прошу добрых людей откликнуться, написать рецепты народной медицины, советы из собственного опыта лечения. Буду молиться за всех, кто мне напишет.

Адрес: Якубову Н.С., 107076, г. Москва, ул. Матросская Тишина, д. 19, корп. 2, кв. 69

Список рецептов, опубликованных в номере

ЧЕМ ПОМОЧЬ ДОЧЕРИ?

У дочери болит рука, диагноз эпикондилит. Никакое лечение не помогает. Что это за болезнь, излечима ли она и чем помочь дочке? Пишу вам с надеждой.

Адрес: Гнездиловой Аиде Федоровне, 641941, Курганская обл., Каргапольский р-н, ст. Кособродск, ул. Чкалова, д. 105. Тел. 8-912-836-22-51

ОСЛАБЛЕН ИММУНИТЕТ

Внук болеет с детства, очень ослаблен иммунитет. Ему бы к морю, но у сына нет возможности свозить его туда. Я обращаюсь к своим незнакомым друзьям по газете. Может, примет нас дней на 10 одинокая женщина, живущая у моря, или одинокий мужчина? Я верующая, поэтому без вредных привычек. Мне 61 год.

Валентина, тел. 8-950-496-67-98

ПОЛИПЫ, КИСТА, ПАПИЛЛОМЫ

Очень прошу помочь мне избавиться от полипов в желудке, кисты на правом яичнике. Еще на животе и шее появились папилломы. Они не болят, но громадные.

Адрес: Молчановой Евгении Федоровне, 346905, Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Радио, д. 86, кв. 77

БЕСПОКОЯТ БОЛЬ И ЖЖЕНИЕ

Мне 60 лет, 3 года мучают жжение и боль в копчике (отдает в прямую кишку). Когда лежу или сижу, боль усиливается. На томографии – диффузный остеопороз, остеоартроз. Назначенное лечение не помогло. Кто заглушил такую боль хотя бы на время? Очень прошу помочь советом.

Адрес: Романовой Римме Андреевне, 248025, г. Калуга, ул. В. Никитиной, д. 32, кв. 28

ВСЯ В БЕЛЫХ ПЯТНАХ

Прошу помощи в лечении витилиго. Все тело в безобразных белых пятнах. Появились они и на лице, даже на улицу выходить стыдно. Может, кто-то вылечился от этой болезни? Очень прошу, напишите!

Адрес: Чернышевой М.Ф., 450105, Башкирия, г. Уфа-105, ул. Королева, д. 8, кв. 48

БОЛЕЗНИ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Прошу ваших советов в лечении! Как вылечить обструктивный бронхит и пневмосклероз? Напишите мне, пожалуйста!

Адрес: Иосифовой Галине Дмитриевне, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Федеративная, д. 24, кв. 31

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

Я ветеран, инвалид 1-й группы, мне 80 лет. А моей жене Адаменко Марине Михайловне 75 лет, она инвалид 2-й группы, ветеран труда. У нас стенокардия, ишемия – инвалидность по сердцу. Но самое страшное – забывчивость, потеря памяти, особенно у жены. Врачи говорят, что это неизлечимо. Но мир держится на доброте, и у нас к вам большая просьба: помогите, если смогли помочь в этом себе! Мы с женой ведем нормальный образ жизни, не пьем. Я за всю жизнь не выкурил ни одной папиросы. Пожалуйста, дайте совет!

Адрес: Демидову Валентину Ефимовичу, 354200, г. Сочи Л200, п. Лазаревский, ул. Партизанская, д. 14, кв. 1. Тел. 8-918-900-86-24

БЕДА С СУСТАВАМИ

Мне 41 год, в феврале заболела левая рука. Диагноз плечелопаточный периартрит. Рука не двигается вверх и назад. Боль в плече сняли инъекцией в сустав, но рука по-прежнему не выпрямляется вверх и назад. А сейчас сильно отекла кисть, воспалились суставы пальцев – невозможно сжать в кулак. Пальцы согнулись, и выпрямить их невозможно. Помогите, пожалуйста, советом!

Адрес: Парфеновой Елене Анатольевне, 634049, г. Томск, ул. Новосибирская, д. 37, кв. 151

ОЧЕНЬ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Мне 25 лет, сыну 3 года, я мать-одиночка. С отцом ребенка не общаемся. Очень нужна одежда, особенно на весну и лето. Детские размеры: 30-32, обувь – 14, колготки – 18. У меня размер одежды 42 (вес 45 кг), обуви – 38. Если у кого остались постельное белье, игрушки, книжки, тоже будем очень рады. Нам очень нужны помощь и поддержка.

Адрес: Майской Людмиле Владимировне, 429520, Чувашия, Чебоксарский р-н, д. Мускаринкасы, ул. Космическая, д. 17. Тел. 8-927-863-20-04

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786–27–50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №12 (252)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Подписано к печати 29.05.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 11 июня.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ №1011. Цена свободная



